A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

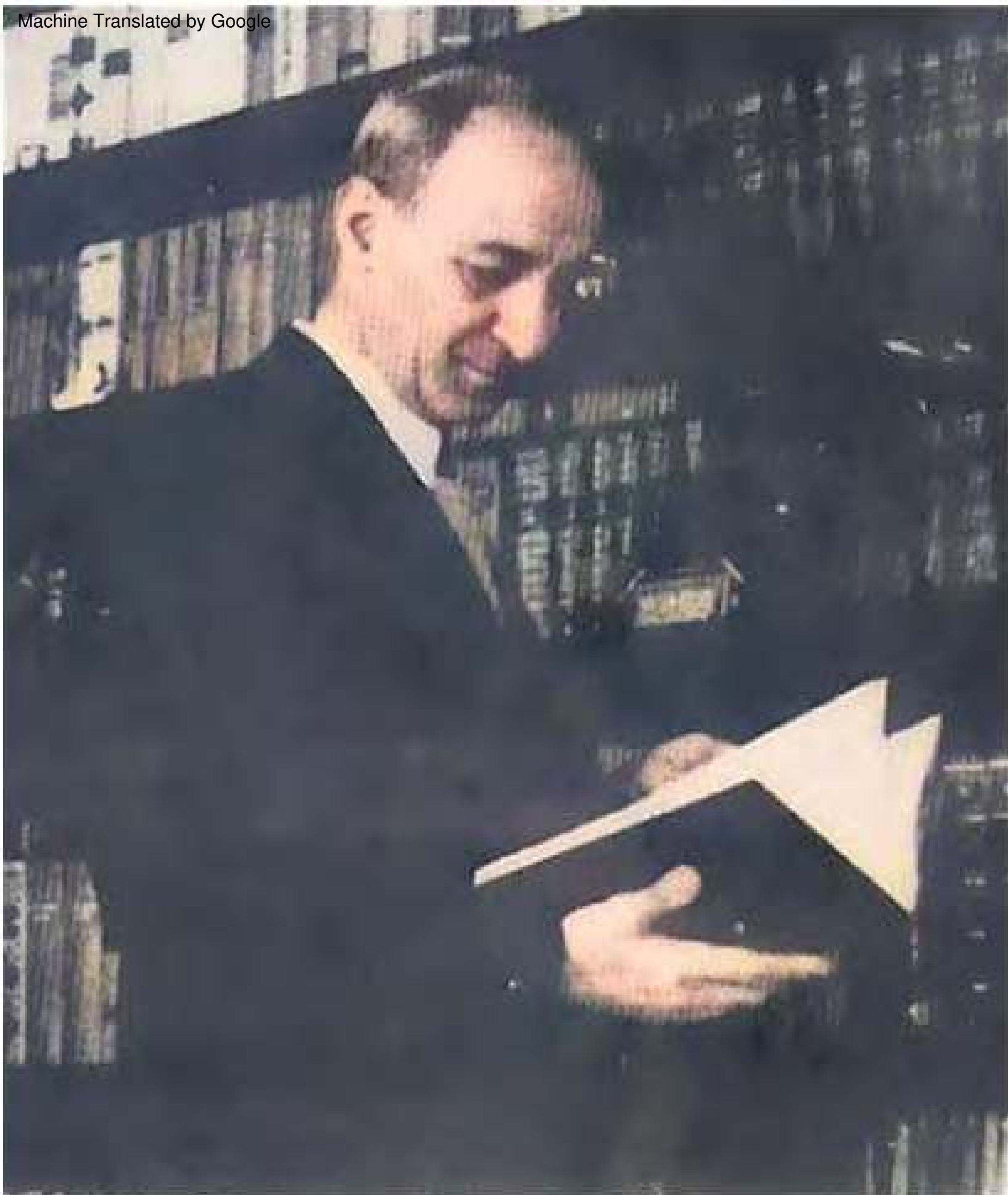
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, ti autor daytoy a libro, a matmatay idi iti sidong ti panangpilit ti nadumaduma a sakit 19 a tawenen ti napalabas, naan-anay itan a naisalakan manipud amin a riribukna babaen ti raw-veganism, ket iti edad a 75, naan-anay a nasalun-at babaen ti pigsa ti maysa nga agtutubo a lalaki. Ti kukuana inaldaw nga aktibidad ket tapno maipakita kadagiti tattao nga amin a sakit ken dadduma pay a kinapanglaw iti daytoy a lubong ket gapuanan ti panaginum iti naluto (napapatay) a taraon ken kemikal nga agas ken dadduma pay a natay a substansia.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV) TI PANAGDAYDAN .

PANANGNANGON ITI RAW

Baro a Lubong nga Awan Sakit, Bisyo ken Sabidong

Order ken Iwaras **ti RAW-EATING**

TI PANANGIPAAY TI RAW-EATING TI KADADALAN KEN...

TI KASAPULAN A NATAO NGA TRABAHO ITI DAYTOY A LUBONG

Bersion: Ingles maika-3 nga edision a narebisar + Persiano th edision (1976) &

Persiano a bokleta a napauluan kas “Cooked eating, a deadly addiction” (1980) a naipatarus

iti Ingles

Linaon

PANANGIWANWAN ti 2ND EDITION..1

UMUNA A PASET

Kasano a Napanunotko ti ideya ti Raw-Eating..2

Ti Episiente a Panagpataray ti Tunggal Pabrika ket Maibatay iti Uniporme a Suplay ti Amin a Raw Materials nga Inkeddeng ti Inheniero

Direkta ken Saan a Direkta a Sakit ti Nutrision..5

Ti Selula ti Kanser ket Direkta nga Kaputotan ti Nadadael a Taraon...................,,,,.7

Ti pannakaadikto iti Naluto a Taraon ti Kapeggadan kadagiti Amin a Bisyo...............................9

Ti Panagkasapulan iti Naluto a Taraon ket Saan a Bisin

Ti Naluto-Panangan Pilitenna Dagiti Organo ti Tao nga Agtrabaho iti Tallo agingga iti Uppat a Mamin-adu iti Normal a Kapasidadda...11

Ti Pannangan ti Tao ket Rumbeng a Buklen Dagiti Sibibiag a Selula, Saan a Bangkay.....................14

Ti Ababa a Panagkita ti Kadakkelan a Depekto ti Siensia ti Medisina................................15

Ti Timbang ti Naluto-Mangmangan ket Saan a Maibilang a Kas Kriterion ti Nasayaat a Salun-at..16

Awan ti Agas a Makasukatan kadagiti Raw Materials a Nadadael iti Apoy.................18

Ti Cooked-Eating ken Drug Therapy ti Mangiturturong iti Rasa ti Tao iti Naan-anay a Pannakadadael..22

Dagiti Natural a Taraon ket Masapul a Saan nga Usaren Dagiti Doktor kas Temporario Laeng a Pamay-an ti Panagpaagas..23

Masapul a Ditay Pulos Mariribukan ti Integridad dagiti Raw Materials ti Tao.................26

Kasano a Maipasngay Dagiti Sakit..31

Daytat' Kadaksan kadagiti Krimen ti Panangiruam iti Maladaga kadagiti Naluto a bambanag...............................38

Masapul a Paneknekan Dagiti Gastrolatrous Biologists a Nagbiddut ti Nakaparsuaan....................42

Kagura ti Maladaga ti Raman dagiti Naluto a Taraon...43

Ti Panagsanay ti Raw-Eating iti Pamiliak.................................45

Amin dagiti Dakes nga Ugali ken kriminal nga aramid ti Tao ket Resulta ti Naluto a Pannangan........48

Ti Konsepto ti Dieta ket Rumbeng a Limitado iti Pannakasukat ti Di Nainkasigudan a Nutrision babaen ti Natural a Pamay-an ti Panagpakan..48

Masapul a Maisardeng ti Panagusar kadagiti Artipisyal a Bitamina ken Mineral.................50

Ti Panagpada ti Salun-at ti Hilaw a Pannangan ken Naluto a Pannangan kadagiti Ubbing ti Kasayaatan a Pamay-an a Mangpasingked iti Pannakadangran a Mapasamak ti Pannangan iti Naluto a Taraon.................55

Dagiti Sientipiko nga Institusion ken Dagiti Responsable a Bagi ti Estado ket Masapul nga Sukimaten ti Problema ti Raw-Eating nga Awan ti Kanayonan a Panagtaktak..56

Saan a Basol ti Agsao iti Kinapudno..57

Awan ti Legal a Barrier Maibusor iti Pannakadadael dagiti Raw Materials a Nairanta para iti Pabrika ti Tao...58

Ti Raw-Eating Ipasiguradona ti Dakkel a Benepisio iti Ekonomia ti Publiko.................................59

Masapul a Bigbigen ti Tunggal Maysa ti Pudno ken Intergral a Raw Materials ti Bagina.........60

Ti Panawen ti Naluto-pannangan ket Ti Panawen No Agturay a Katan-okan dagiti Bisio, Pammati ken Mikrobio...63

Apendise...65

MAIKADUA A PASET

Ti Panagbangon ti Organismo ti Tao.................................69

Ania ti Nutrision?... ……………………………………………………………. 74

Amin a Barayti ti Hilaw a Nateng ket Buklen ti Nasken nga Agpapada a Konstituente......76

Dagiti Tagikua dagiti Partikular a Protina, Bitamina ken Mineral ket Saan Rumbeng a Mangbukel iti Batayan ti Panaglilinnawag...81

Pudno a bagi ken Ulbod a bagi...91

Dagiti Sakit ket Gapuanan Ti Panaglabsing Kadagiti Linteg ti Nakaparsuaan.................94

Kumapsut ti Resistensia ti Tao kadagiti Makaakar a Sakit Manipud Kaputotan agingga Kaputotan...106

Ti Kanser ket Resulta ti Nalabes a Panagrupsa dagiti Selula................................112

Ti Trabaho ken Gastos iti Panagisagana Kadagiti Naluto a Taraon ket Awan No Di Ti Naan-anay Basura125

Ti Agas ti Naluto-Mangmangan ket Interamente a Biddut a Siensia.................130

Ti Sangatauan iti Agdama ket Adayo a Sibilisado................................138

AGBIAGTAYO..146

TALLO A PASET

Dagiti Nagapuanan ti RAW-EATING..155

Ania ti rumbeng a liklikan? 220

Adbentura ti Tehran RawVegans Association................................222

PANANGIWANWAN ti 2nd EDITION

Ti umuna a paset ti agdama a libro ket naipablaak idi 1963 babaen ti paulo a RAW-EATING. Iti dayta bassit a tomo, a buklen ti ababa a pakagupgopan dagiti konsepto maipapan iti nutrision, sinagidko ti dandani tunggal napateg nga aspeto ti raw-eating. Iti sapasap a panagsao, saan a kasapulan ti sumrek kadagiti atiddog a detalye tapno maideklara iti lubong ti simple a kinapudno a dagiti operasion ti panagluto ken panagpino, a babaen kadagitoy ket madadael dagiti natural a sustansia kadagiti di natural a substansia, ket saan laeng a makadangran nga operasion a salungasingenna dagiti linteg ti nakaparsuaan, ngem isuda ti kangrunaan a pakaigapuan ti amin a sakit. Nalawag a madlaw ti kaaduan nga ignorante a tao a, imbes a wayawayaanna dagiti tattao manipud kadagiti sakit, ti medikal a siensia a naibatay kadagiti naluto a taraon ken makasabidong nga agas iturongna ti sangatauan iti nakaad-adu a nakaro a sakit, a saan a makalapped ti amin a dadduma pay a sibibiag a parsua.

Kalpasan a mabasana laeng ti sumagmamano a linia maipapan iti suheto, makariing ti nalawag ti panagkitana a tao manipud iti nabannog a kinaawan panagraemna ket maamirisna ti naan-anay a kinadagsen ti kasasaad. Nupay kasta, gapu ta bulsek ti kaaduan a tattao gapu kadagiti agdama a di umiso a kapanunotan maipapan iti medikal a siensia ken mangidumduma iti adu a nasakbay a kapanunotan, kayatda ti maaddaan iti kanayonan nga impormasion maipapan iti dayta. Dayta ti gapuna nga, iti maikadua a paset daytoy a libro, dimtengak kadagiti kanayonan ken ad-adda a detalyado a panangilawlawag iti sumagmamano a napateg a saludsod. Maigiddato iti dayta nagundawayan ti gundaway a mangaramid iti sumagmamano a babassit a rebision ken panangkorehir iti umuna a paset. Bayat ti umuna nga edision ti libro ti ideya ti raw-eating ket adda pay laeng kadagiti rudimentary stages-na; ita ket naipatungpal iti adu unay a pagilian. Babaen ti panangisukoda kadagiti naluto a taraon ken makasabidong nga agas, rinibu a nainsiriban a tattao iti intero a lubong ti nangagas iti bagbagida kadagiti nabayagen a sakitda ket kabaelanda itan a tagiragsaken ti awan pakadanagan a biag ti salun-at ken kinaragsak. Iti ngudo ti libro intedko ti bassit a napili kadagiti nagadu a surat a naawat manipud kadagita a tattao.

No maimbento ti baro a makina wenno instrumento, maibilang nga umdasen ti sumagmamano a naballigi a panangsubok tapno mapasingkedan wenno mapaneknekan dayta nga imbension. Ita, rinibu a nasalun-at a tattao iti intero a lubong ti sibibiag a pammaneknek iti dayta

ti hilaw a pannangan isalakanna ti sangatauan manipud iti awan asi a panangtengngel ti tunggal sakit ditoy daga. Mabalin a napanunot unay ti maysa nga umdasen koma daytoy a mangpukaw iti nasientipikuan a lubong manipud iti nabannog a kinaawan interesna ken mangkombinsir iti amin kadagiti dakkel a pagimbagan nga iyeg ti hilaw a pannangan kadatayo amin.
Itatta dagiti tattao a bulsek gapu kadagiti bisio mangorganisar kadagiti internasional a komperensia tapno malabanan ti maipagarup a kinakirang ti taraon iti lubong ken mangipaayda kadagiti awan patinggana a palawag maipapan kadagiti nakakatkatawa a suheto, idinto ta 80 porsiento kadagiti pudno a taraon nga ited kadatayo ti nakaparsuaan ket di mapanunot a madadael babaen kadagiti bukodda nga ima babaen ti panagluto ken panagpino.

Apelaek kadagiti amin a pudno a humanitarians nga ipangatoda ti timekda ken babaen ti agtultuloy a kalikagumda awisen dagiti autoridad nga agaramid iti dagus nga addang tapno maipakat dagiti prinsipio ti raw eating. Naluom ti tiempo ti panagtignay.

UMUNA A PASET

No Kasano a Napanunotko ti Idea ti Raw-Eating

Ti raw vegan food ti kakaisuna koma a sustansia nga inumen ti tao.
Rumbeng a mabaybay-an a mamimpinsan iti daytoy a lubong ti ugali a pannangan iti naluto a taraon. Daytoy ti di agkamali a kalikagum ti nakaparsuaan. Ti panaginum iti naluto a taraon ti nakaam-amak unay a barbarismo iti pakasaritaan ti sangatauan, maysa a barbarismo a kasla awan ti makaammo ken matnag ti tunggal maysa a di mapupuotan a biktima. Uray kasano ti kasla karkarna nga ideya iti dadduma, dayta ti naan-anay a kinapudno a ditay ditay umanamong.

Nabatad kaniak daytoy a kinapudno idi, kalpasan ti 18 a tawen a naannad a panagadal ken panagimbestigar, nakombinsirak a ti ipapatay ti 10- 10 ti tawenko.
ti tawenna nga anak a lalaki ken 14-años nga anak a babai ket gapuanan ti di natural a nutrision. Ti dakkel a bilang dagiti medikal nga eksaminasion a naaramid idiay Persia, Francia, Alemania ken Switzerland kadagiti nadumaduma a panagpadas a naaramid a mangtakuat iti sumagmamano nga espesipiko a sakit kadagiti organismoda ken ti simmaruno a pannakaipauneg dagiti adu a remedyo ket addaan iti dakkel a bingay, met, iti panangiyeg iti trahedia iti ulo. Natay dagiti annakko gapu iti in-inut a panaglukmeg ken pannakasayang ti amin nga organoda gapu iti di natural a panagpakan ken makasabidong nga agas.

Nabalinak ti simrek kadagiti sekreto ti medikal a siensia ken ad-adda a nalawag a napaliiwko dagiti nasayaat ken dakes nga aspetona, gapu ta diak napaltiingan iti namnama nga agbalin a doktor wenno makagun-od iti aniaman a pinansial a gunggona. Ti insentibok ket idi damo ti tarigagay nga aramidek ti amin a kabaelak para iti panagimbag ti salun-at dagiti ay-ayatek nga annak, ken idi agangay ti naregta a tarigagay a mangpatalinaed iti lagipda babaen ti panagbalin a makatulong iti sangatauan.

Sabali pay a banag a nakatulong iti nasaysayaat a pannakabigbigko iti dagiti pagkurangan ti medikal a siensia ket ti interamente a baro a sistema a nakaipatungpalak iti panagadalko babaen ti panangisuro iti bagik, a nawaya manipud iti pakadagsenan ti akademiko a programa. Diak pulos nabartek kadagiti nalabes a panagkuna ti irarang-ay a naaramid iti biang ti medikal a siensia wenno kadagiti amin a karkarna a sarsarita maipapan kadagiti nakaskasdaaw a pagimbagan a magun-odan kadagiti agas. Inasitgak dagitoy a saludsod buyogen ti kritikal a panunot ken kanayon nga ad-adda nga impaganetgetko dagiti pagkurangan dagitoy. Maysa pay, kanayon a sipapanunotko ti kinapudno nga, iti laksid ti kaadda dagiti minilion a kualipikado a doktor ken adu a bilang dagiti nangabak iti premio Nobel, masansan a mabiktima ti sibilisado a tao iti nadumaduma a sakit ngem iti aniaman a sabali nga animal, ken sakit a kas iti sclerosis , umadu ti diabetes, atake ti puso ken kanser iti nakaam-amak a kapartak, a mamagpeggad a mangpunas iti sangatauan iti rabaw ti daga. Diak sinayang ti panawenko a mangimemorize kadagiti sintoma dagiti sakit, dagiti nagan ken dosis dagiti agas ken dagidiay nagadu a komplikado a pormula a manmano a kasapulan, gapu ta diak pulos nairanta ti agtugaw para kadagiti eksaminasion ken makagun-od kadagiti degree. Imbes ketdi, agingga a mabalin, intedko ti panawenko iti panagadal iti nakaad-adu a sanga ti siensia ken iti panangsukimat kadagiti nadumaduma a gubuayan ti pannakaammo, manipud kadagiti kangrunaan ken sapasap a prinsipio a nakagun-odak iti sumagmamano a nasken, . napateg a konklusion.

Dagiti resulta ti 18 a tawen a napinget a panagadal ken panagtrabaho ket naiparang iti obra ti dua a dadakkel a tomo, a ti umuna kadagitoy, maysa a libro nga addaan iti 568 a panid, ket naipablaak iti Armeniano idi 1960.

Ti Episiente a Panagpataray ti Tunggal Pabrika ket Maibatay iti Uniporme a Suplay ti Amin a Raw Materials nga Inkeddeng ti Inheniero

Agingga a natakuatan ti apuy, agraman ti dadduma pay a paset ti pagarian dagiti animal, ti tao ket napatanor ken inaramidna ti ebolusionna babaen ti panaginum iti natural, hilaw a taraon. Ngem sipud idi natakuatan ti apuy, nga awan unay ti panagmennamenna, dagiti lallaki inkabilda dagiti natural a taraon iti apuy, dinadaelda dagiti nasken a konstituenteda, pinababada ida ket kalpasanna pinataraonda ti bagida babaen kadagita. Kas direkta a resultana, nagbanag ti amin a sakit a sagsagabaen ti amin a sangatauan ita.

Ti organismo ti tao ket maysa a sibibiag a paktoria a binangon babaen ti di agsarday a panagregget ti nakaparsuaan. Maigiddato iti dayta, iti pannakaibangon daytoy a paktoria, ti nakaskasdaaw a kinataotayo ket nagusar kadagiti sinamar ti init tapno mangpataud iti amin a raw materials a kasapulan tapno maitunos ti rinibu a narikut nga operasion ti organismotayo ken tapno masigurado ti katupag a produksion. Maysa pay, inkabil ti nakaparsuaan dagita a raw materials iti intero a kinaperpektoda ken iti awan pakapilawanna a panagtutunos dagiti nadumaduma a pakabuklan dagitoy iti bassit a bukel ti mais, iti nabunton a bukel ti granada, iti berry ti ubas wenno iti bulong ti mula . Tunggal maysa kadagiti "nabassit" a taraon a naisina a naala ket naglaon amin dagidiay a banag a kasapulan tapno agtalinaed a sibibiag ti sibibiag nga organismo ti maysa a parsua a kas iti tao.

Iti material a lubong ti kabassitan a panagsisina kadagiti detalye a pinarang-ay ti maysa nga inheniero para iti naannayas a panagandar ti mekanismo ti paktoria, wenno ti biddut kadagiti naikeddeng a raw materials tapno masigurado ti normal a kinaproduktibona, ket agresulta iti katupag a pannakadadael ti panagandar ti planta. Iti isu met laeng a wagas, ti kabassitan a panagdadael wenno panagbalbaliw dagiti raw materials nga inreseta ti nakaparsuaan tapno masigurado ti naannayas a panagandar dagiti narikut a proseso ti organismo ti tao ket mangpataud kadagiti riribuk iti normal a biolohikal nga aramid dagiti organotayo ken dagitoy a sakit ket agparang iti porma ti sakit.

Dagiti nadumaduma a pamay-an nga us-usaren ti tao iti panangdadael wenno panangdadael kadagiti naan-anay a natimbeng a raw materials nga inreseta ti nakaparsuaan para iti normal a panagandar ti organismona ket saan a makaibtur iti panagpanunot. Gapu iti dayta a panggep, nakaimbento ti sibilisado a tao kadagiti paktoria ti sairo, urno, urno ken kosina. Tunggal panagrupsa ti kalidad dagiti natural a taraon ket sarunuen ti katupag a panagrupsa iti organismo ti tao. Ti natural a nutrision ti mangipasigurado iti normal a panagandar, ti organismotayo, bayat a ti di natural a nutrision ket sarunuen ti abnormal a panagruar dagiti aramidna. Ti kinaadu dagiti sakit ket resulta ti dakkel a kinanadumaduma ti panagrupsa dagiti mangbukel kadagiti natural a taraon.

No la ket ta mapennek amin a kasapulanna babaen kadagiti linteg ti nakaparsuaan, ti organismo ti tao, nga isu ti perpekto unay nga organismo iti pagarian dagiti animal, ket mabalin nga agbiag iti nagsayaat a salun-at manipud iti kabassitan a 150 a tawen agingga iti kangatuan a 200-250 a tawen. Dagiti naluto a taraon piliten dagiti organo ti tao nga agtrabaho iti sumagmamano a daras ti normal a kapasidadda, bannogenna ida a nasapa, mangpataud iti nadumaduma a sakit ken mangpaababa iti biag ti tao iti bassit a paset ti normal a kapautna.
Iti agdama a panawen ti irarang-ay ti sientipiko, mabalin a maikkat ti tao ti amin a sakit babaen ti naan-anay a panagliklik iti naluto a taraon ket kalpasanna mabalinna nga ipaay dagiti pigsana iti panagadal kadagiti parikut ti napaut a panagbiag laeng.
Maigiddato iti dayta, iti natural a nutrision, masapul met a siguraduen ti tao a mapnek ti dadduma pay a natural a kasapulanna. Dagitoy ket nadalus nga angin, nasapa a pannaturog, nasapa a panagbangon, pisikal a panagtrabaho, panagliklik iti artipisial a pagpapudot, kinadalus, ken dadduma pay.

Direkta ken Di Direkta a Sakit ti Sustansia

Nabingay dagiti sakit a sustansia iti dua a kangrunaan a kategoria: direkta ken saan a direkta a sakit. Dagiti direkta a sakit a mainaig iti sustansia ket dagidiay gapu iti sobra a kinaadu ti sumagmamano a sustansia wenno kinakurang ti dadduma.
Dagiti taraon ti apuy ken animal ket addaan iti epekto a mangkonsentrar ken mangpaadu kadagiti protina ken taba iti taraon, bayat a maigiddato iti dayta ikkatenda dagiti substansia a nangato ti sustansiada. Agingga ita, bassit laeng ti mabigbig ti siensia kadagitoy a substansia, a napanaganan iti bitamina ken no awan dayta a biag

saan a mabalin nga adda. Karaman kadagiti direkta a sakit ti sustansia ket maikabil amin a napaut a sakit ken sakit a deficiency. Tumaud dagiti sakit buyogen ti nakaro a kinabannayat ken kinalimed. No la ket ta saan a simrek ti sakit iti maudi a tukadna ken saan a nagsardeng nga agtrabaho dagiti organo, ibilang ti indibidual ti bagina a nasalun-at. No mapasamak ti paset ken naglaok a kinakurang ti bitamina, ti sakit ket saan nga agparang babaen dagiti sintoma a partikular iti avitaminosis, a nailadawan kadagiti libro a pagadalan; imbes ketdi aramidenna ti panagparangna babaen kadagiti reklamo a saan a nalaka nga ilawlawag.

Dagiti saan a direkta a sakit ti panagtunaw ti makaakar a sakit. Iti natauan nga organismo ket kadawyan nga agbibiag ti dakkel a nadumaduma a mikrobio nga iti gagangay a kasasaad ket mangipaayda ti makatulong a serbisio iti organismo ken dagitoy ket maipaulog iti panangtengngel dagiti naisangayan (naiduma) a selula ti tao, a kadagiti bilinda ket agtungpalda. Ngem babaen ti di umiso a nutrision dagiti nadadael ken nalukmeg a selula ket kumapuy unay ta babaen ti Linteg ti Panagbiag dagidiay a mikrobio makagun-odda iti pannakabalin, wayawayaanda ti bagbagida manipud iti panangtengngel dagita a selula, agrebeldeda kadagiti appoda, agbalinda a pathogenic ken mangpataud kadagiti makaakar a sakit iti kasta unay- ammotayo. No dadduma ti rumaraut a buyot dagiti mangraut a mikrobio, a masabet koma ti di maitured nga ibubusor iti nasalun-at nga organismo ken madadael koma a maminsan, ket saan a makasabat iti kasta nga ibubusor iti nalukmeg nga organismo ken pakaigapuan ti espesipiko nga impeksionna.

Iti maikadua a tomo ti librok nga Armeniano, nangipaayak iti dakkel nga espasio iti parikut dagiti makaakar a sakit, para iti panangsukimat a daytoy ket inanalisarko dagiti sumagmamano a paset ti umuna a tomo ti tratado iti "Patolohiko nga Anatomia ken ti Patogenesis dagiti Sakit ti Tao" babaen ti nalatak a sientista a Soviet a ni IV Davydovsky, a naipablaak idi 1956. Babaen ti nagadu a makakombinsir a kinapudno, paneknekan ti autor a saan a dagiti mikrobio a mismo ti nakabasol a mangpataud kadagiti makaakar a sakit, no di ket ti nakapuy a kasasaad ti bagi, ti panagbaba ti pannakabalinna a resistensia. Ngem daksanggasat ta kas iti amin nga adikto iti naluto a taraon, saan met a mailawlawag ni Davydovsky no kasano a maisubli dayta a resistensia wenno, nasaysayaat pay, malapdan ti panagbaba dayta.

Ti panagbuteng kadagiti mikrobio ti nangbutbuteng unay kadagiti tattao isu a tapno malisianda ida agpatulongda kadagiti kapeggadan a pamay-an ket kaskasdi a makagun-odda iti interamente a kasungani a resulta. Ti panagluto kadagiti hilaw a taraon tapno maliklikan dagiti mikrobio ti maysa kadagiti gasat unay a biddut iti siensia ti medisina.

Ditay maikisap dagiti mikrobio manipud iti rabaw ti daga. Masarakan dagitoy iti sadinoman, kanayonto nga addada ken mabalinda ti sumrek kadagiti organismotayo babaen kadagiti nadumaduma a kanal. Nangnangruna, babaen ti panangluto iti taraontayo umuna iti amin pakapuyentayo ti resistensia dagiti selulatayo ket kalpasanna dadaelentayo kadagiti taraontayo dagidiay natural nga antibiotiko a naikeddeng ti nakaparsuaan a manglaban kadagiti mikrobio. Uray dagidiay doktor a naadikto iti naluto a taraon pasingkedanna nga adu a bitamina, a madadael iti apuy, ti addaan iti bakteria. Dayta ti gapuna a dagiti animal a mangmangan kadagiti bunton ti basura ket saan a dandani maipasango kadagiti makaakar a sakit a kas iti tao.

Ti Selula ti Kanser ti Direkta nga Kaputotan dagiti Degenerated Makan

Adu a mangan iti naluto ti agannayas a mamati a gapu ta ti tao ket nagtaraon iti naluto a taraon iti adu a siglo, masapul a nairuam iti dayta ken mabalin nga agsagaba itan no mangrugin a mangan iti hilaw a taraon a maminsan laeng. Iti sabali a pannao, no pinunnotayo ti motor-car iti narugit ken nababbaba a gasolina iti maysa a tiempo, mabalin a nairuam ti makina ken mabalin a madadael no masukatan ti narugit a gasolina iti nadalus a gasolina.

Umuna iti amin, ti periodo a sumagmamano a ribu a tawen ket awan no idilig iti binilion a tawen a bayat dayta, agraman dagiti kapuonanna, nagbiag ken rimmang-ay ti tao iti eksklusibo a hilaw a taraon. Malaksid iti dayta, a ti tao ket saan, kinapudnona, a nairuam iti naluto a taraon ket mapaneknekan babaen ti mismo a kaadda dagiti sakit, a mapukaw ket kalpasanna agsubli ti organismo iti normal nga aramidna apaman a ti tao ket agpatulong iti hilaw a taraon.

Pudno a babaen kadagiti linteg ti ebolusion ikagkagumaan ti organismotayo ti makibagay a mismo iti taraon nga awatenna, ngem saan nga iti wagas a pampanunoten ti dadduma a tattao. Dagidiay nasustansia a paset ti taraon a nasken kadagiti narikut a proseso ken dagiti espesial a kangrunaan nga aramid dagiti selula ket nalaka a madadael iti sidong ti impluensia ti apuy. Ngarud, ti...

dagiti taraon nga ibilang dagiti naluto a mangan a nasustansia ket awanan kadagita a nasken a paset, ngem imbes ketdi addaanda iti nawadwad a suplay dagiti protina, taba ken karbohidrato, a sumagmamano a daras a nasursurok ngem ti kalikaguman dagiti selula.

Gapu ta agtultuloy a maipaidam kadagidiay nasustansia a paset a nasken iti pannakaiparuar dagiti nangatngato nga aramidda, saan a maragpat dagiti selula ti naan-anay a panagrang-ay ken espesialisasionda wenno, apaman a nagun-odda dagita, mapukawda inton agangay ti pannakabalinda a mangaramid kadagita nga aramid. Kalpasan ti sumagmamano a tawen a kinakurang ken panagibtur, dumteng ti aldaw a ti maysa kadagiti sumagmamano kadagiti minilion a selula, a naikkat iti nabati a kabaelanda, ket mawayawayaan kamaudiananna manipud kadagiti mekanismo a manglimitar iti panagdakkel dagiti selula. Kalpasanna isuda ti mangisina iti bagbagida manipud iti komunal a biag, agbalin nga autonomo ken siuulpit a mangalun-on kadagidiay a materiales a mangbangon iti tisyu a manglanglangoy iti inter-selula a pluido iti adu a kaadu, a nailaksid babaen dagiti normal a selula a kas dakkel a nalablabes ngem dagiti kasapulanda, ken dagitoy ket sipapannakkel indayaw dagiti gastrolatrous biologist — dagiti protina (nangruna dagiti protina ti animal), dagiti taba ken amin a nitroheno a substansia. Kalpasan dayta dumakkelda iti nakaam-amak a kapartak, di naimpusuan ken nasukir, ken umaduda iti nariribuk a pamay-an tapno mangbukelda iti nakaam-amak a masa, maysa a baro a sibibiag a parsua, nga iti panaglabas ti panagdakkelna, parmekenna, dadaelenna ti amin nga adda iti aglawlawna ken kamaudiananna iti maysa a nasayaat nga aldaw bumaba dayta nakaskasdaaw nga edipisio, ti bagi ti tao. Kanser ti nagan dayta baro a parsua. Dayta ti pudno nga annak ti naluto a taraon, ti sibibiag a pammaneknek no kasano a maibagay dagiti selula iti estruktura dagiti taraon a lallaki

usaren.

Idi damo a nagparang ti biag iti planetatayo, adda ti nakaparsuaan iti disposisionna ti laeng elementario unay a material a pagbangon (protina, taba ken karbohidrato), a nagballigianna a nangparnuay kadagiti immuna a maymaysa ti selulana nga organismo. No kasano a babaen ti pananginayon iti silindro, aparato wenno bassit a detalye ti maysa nga inheniero mangnayon iti baro nga aramid iti paktoriana, kasta met a babaen ti sumaganad a pananginayonna iti baro a mangbukel kadagiti materialesna a pagbangon (bagi ti nateng), ti nakaparsuaan mangnayon iti baro nga aramid kadagiti organo ti animal. Daytoy a narigat nga aramid ti nangtaginayon iti nakaparsuaan nga okupado iti binilion a tawen, a bayat dayta a panawen pinarang-ayna dagiti raw materials-na manipud iti gagangay a bakteria agingga iti

dagiti prutas nga ammotayo ita, ken babaen ti ahensia dagita a raw materials ti nateng, ngem maigiddato iti ebolusionda, pinarang-ayna ti maymaysa ti selulana nga animal nga organismo a pinarsuana a nagbalin a nakaskasdaaw nga animal.

Daksanggasat ta kalpasan ti pannakatakuat ti apuy, nagsardeng ti natural nga ebolusion ti tao ket, ti nakarkaro pay, agsubli dayta iti kapartak ti higante. Ti apuy ken ti dadduma pay a nakakatkatawa a pamay-an ti panagrupsa nga inimbento ti sibilisado a tao dadaelenda amin dagidiay nangatngato a sustansia a sanikua a naidulin bayat ti binilion a tawen kadagiti natural a taraon ken gapu iti dayta kadagiti selula ti animal, ket isublida dagitoy iti kadaanan a kitada, ngem buyogen ti kadakkelan a kinagaget nga ipapaayda dagiti kadawyan a materiales a pagbangon nga agserbi a mangipasigurado iti awan panggepna a panagdakkel dagita a selula. Dagiti selula ti kanser ket pudno nga espesimen dagita a primitibo a selula. Kadagiti ababa ti panagkitada a biologo dagiti materiales a mangbangon iti bagi ket dagiti protina, nga isu dagiti bato ken ladrilio laeng ti gagangay unay nga estruktura. Saanda nga interesado kadagiti nadumaduma a kita ti mortar ken kadagiti adu a detalye a nasken unay para iti pannakaibangon ti komplikado a paktoria, ken awan iti beefsteak wenno barbecue.

Iti maikadua a tomo ti librok nga Armeniano, dandani indedikarko 300 a panid iti panangsukimat iti parikut ti nagtaudan ti kanser. Para iti daytoy a panggep, inrepasokon ti maysa a napateg a tratado babaen ti nalatak nga Amerikano a cytologist a ni E. V. Cowdry a napauluan iti "Cancer Cells" (1955), nga isu ti kaaduan kadagiti nadumaduma a panagadal iti suheto ken a nakaurnongan amin dagiti napateg a panagadal, datos, . opinion ken konklusion nga impablaak ti nagadu a nalatak a sientista. Maibatay iti datos ti panagsirarak a nagun-od a mismo dagiti cytologist, konklusionko a napaneknekak a dagiti selula ti kanser ket nagtaud iti kinakurang dagiti nangatngato a sustansia a paset ken sobra a kinaadu dagidiay gagangay a materiales a pagbangon a mangparegta iti awan panggepna a panagdakkel dagiti selula.

Ti pannakaadikto iti Naluto a Taraon ti Kapeggadan iti Amin Bise

Mabalin a natural a panunoten ti agbasbasa no apay nga awan kadagiti nagadu a nalatak a sientista ken propesor ti makakita kadagitoy a simple a kinapudno ken no apay nga awan ti mangibaga kadatayo a ti ugali a pannangan iti naluto a taraon ket saan a natural ken napeggad. Ti makagapu ket ti intero a sangatauan ket adikto iti taraon ken ti pannakaadikto iti taraon ti nangbulsek iti amin. Awan ti makaammo a ti naluto a pannangan ket maysa a bisyo ken pudno a dayta ti nakaam-amak kadagiti amin a bisyo. Saan a panagtarigagay iti maysa laeng a kita ti substansia, no di ket ti dagup ti nabuslon a panagtarigagay ti maysa kadagiti rinibu a substansia (ken ania dagiti "nakaskasdaaw," "matarigagayan" a substansia iti dayta!). Malaksid iti dayta, dagiti ababa ti panagkitada a mangan iti naluto makitada ti kinabaknang ken kinasayaat iti kinaadu dagiti pannakaibabain a pakaipasanguan dagiti taraon, idinto ta dayta a mismo a kinaadu dagiti pannakapababa ti mangpataud iti kinaadu dagiti pannakadangran, a makita ti pudno nga anniniwan dayta iti adu a nadumaduma a sakit nga agraraira iti lubong.

Agbalin a naadikto ti tao kadagidiay a substansia nga addaan iti sabidong, kas iti tsa, kape, kakaw, tabako, arak, opium, cocaine, morphine, kdpy.. Ti napigsa a panagtarigagay kadagita a substansia ket matignay babaen kadagiti katupag a sabidong a naurnong iti organismo ti tao. Dagiti naluto a taraon ket mangpataud kadagiti adu a nadumaduma a sabidong a daytoy, iti panaglabas ti panawen, ket maidulin kadagiti nadumaduma a paset ti organismo, a kas kadagiti diding dagiti urat ken dagiti kapilaria, iti nagbaetan dagiti kasukat, iti tengnga dagiti selula ti taba ken dadduma pay a lugar. No kasano a ti tarigagay ti maysa nga adikto iti droga iti heroin ket saan a tumaud manipud kadagiti gagangay a pisiolohikal a kasapulan ti bagina, kasta met ti tarigagay ti maysa a naluto a mangan iti naluto a taraon, ti riknana iti bisin, ket saan a gagangay a kalikaguman ti organismona; imbes ketdi isu ti kalikaguman ti bisiona. Daytat' panangiyebkas kadagiti impulso a matignay babaen kadagiti sabidong a naurnong iti organismo ti tao; isu ti panagkasapulan dagiti sakit a naisaad iti bagi, ti awag ti kadadaksan a kabusor ti tao.

Dayta nakaam-amak a bisyo ket maiserrek iti bagi ti tunggal tao babaen kadagiti mismo a dadakkelna, manipud pay iti duyan. Dayta ti gapuna nga iti kanito a mangrugin a madlaw ti maladaga ken mangrugin nga agsao, ti pannakaadikto iti taraon ket nagun-odnan ti natibker a panangtengngel kenkuana ket manipud iti dayta a kanito agingga iti mismo a ngudo ti biagna ibilangna ti naluto a taraon kas normal a taraonna ken ti napigsa a tarigagayna

para iti dayta kas pisiolohikal a kalikagumanna; daytoy ti pagkamalianna a pudno a bisin.

Saan a Bisin ti Panagkasapulan iti Naluto a Taraon

No ti maysa a naluto a mangan padasenna ti mangan kadagiti eksklusibo a natural a taraon, kas iti walnut, bukbukel, hilaw a prutas ken nateng, ket awanen ti sabali a ganasna iti aniaman a kita ti hilaw a taraon, dagiti natural a kalikaguman ti organismona ket iti dayta a kanito naan-anay a matungpal ken mapnek iti naan-anay. Ngem iti laksid daytoy, uray no mamin-adu koma ti innaenna a daras ti gagangay nga inaldaw a kasapulanna a taraon, agtigtignay latta a kasla awan ti kinnanna ken mariknana ti dakkel a panagkasapulan iti putahe a natemplaan unay a karne, nabaknang ken makaay-ayo. Saanen a bisin daytoy. Isu ti pannakairteng a patauden dagiti sabidong a naidulin iti bagi ken agkasapulan itan kadagiti baro a sabidong. Isu ti ikkis ti demonio nga adda sadiay a nasaknap ken agkidkiddaw kadagiti baro nga alikamen a mangpisang iti natauan nga organismo. Mangngeg ti nainsiriban, napigsa ti pakinakemna a raw-eater dayta nga ikkis iti amin a kinapingetna iti inaldaw ken inaldaw, ngem di ikankano dayta buyogen ti amin a kararuana ken dina aramiden ti uray maysa a jot ti panangipalubos.

Ti Naluto a Pannangan Pilitenna nga Agtrabaho dagiti Organo ti Tao Mamitlo agingga iti Uppat a Mamin-adu ti Normal a Kapasidadda

Amin nga organo ti tao ket addaan iti pagidulinan iti natural a reserba nga enerhia. Gagangay nga agtrabahoda iti kakapat ti mabalin a kapasidadda, a pagtalinaedenda ti nabati nga enerhiada tapno mausar inton agangay iti naisangsangayan nga emerhensia wenno bayat ti kinalakay. Gapuna, kadagiti "gagangay" a kasasaad ti pulso ti puso ket 70- . 72 a pitik iti kada minuto (bayat a ti raw-eater ket 58-62 laeng), nga iti naisangsangayan a kasasaad mabalin a maipangato iti nasurok a 200 a pitik iti kada minuto.
Manen, bayat ti normal a panaganges 500 cc ti angin ti lumasat ken rummuar iti bara, ngem babaen ti naisangsangayan a panagregget iti panaganges maka-inspiretayo iti agingga iti 3700 cc

Usaren ti raw-eater dagiti digestive organs-na iti kakapat ti potensial a kapasidadda, a kas resultana saan a pulos a sobra ti kargana wenno mabannog dagiti organona. Iti sabali a bangir, ti naluto a mangan kalpasan a matignayna ti ganasna a mangan babaen kadagiti kondisionado a reflex, a makapungtot

rekado, aperitif ken dadduma pay nga absurdo a mangtignay, punnuenna ti tianna agingga a mapilitan dagiti organo ti panagtunaw a mangtignay iti amin a reserba nga enerhiada ket uray no kasta dida kabaelan a sanguen ti panagkasapulan a naikabil kadakuada. Sadiay iti tao mapilitan nga isublina ti makarimon a taraon babaen ti isu met laeng a kanal a kas iti panangipapababana iti dayta wenno papanawen dayta manipud kadagiti bitukana babaen kadagiti purgatibo. Nakaskasdaaw ta umdasen a kakasta a makaulaw nga aramid ti saan nga ibilang a karkarna ti maysa a naluto a mangan.

Babaen ti sobra a karga dagiti organo ti panagtunaw adu unay nga aksesoria nga organo ti naikeddeng nga agtrabaho, met, kas iti puso, dalem ken dagiti bato. Ti kanayonan a trabaho nga ar-aramiden dagitoy nga organo di agbayag addaan epekto a mangbannog kadakuada ken mangikkat kadakuada a nasapa. Di ngarud pakasdaawan a kas resultana, mamin-adu a mapaababa ti biag ti maysa. Babaen ti pannangan kadagiti awan serserbina, makadangran ken makasabidong a substansia ti adikto iti taraon pennekenna dagiti tarigagayna, paralisarenna ti panagtignay ti tianna, ken parnuayenna para iti bagina ti ilusion a mapnek, idinto ta dagiti selulana ket, iti kinapudnona, agsangsangit gapu iti bisin gapu iti kinakurang dagiti nasken a sustansia . Kanayon nga aginana ti tian ti maysa a raw-eater, uray no sapasap nga awan ti kargana, ngem pudno a napno ken mapnek ti bagina iti pudno a kaipapanan ti sao.

No ikeddeng ti maysa a naluto a mangan ti agbaliw iti hilaw a pannangan, iti damo dina pulos marikna ti pannakapnek, uray kasano kaadu ti kanenna. Gagangay nga imbes a mariknada ti ragsak, dagiti adikto iti taraon mariknada a dida mapnek iti dayta a kasasaad. Iti panagkunada, ti rason ti agtultuloy a bisinda ket adda iti kinapudno a dagiti taraon a kanenda ket nababa ti sustansiada ken awan serserbida kas taraon. Nakaam-amak daytoy a di umiso a kapanunotan. Maisupadi ketdi, agpada a nasustansia ken naan-anay ti kinatimbeng dagita a taraon. Adun a tawen a nagsagaba dagiti selula ti tao gapu iti kaawan dagitoy. Dagiti kapasidad dagiti organo ti panagtunaw ti tao naan-anay a maitunos iti pannakabukelda ken ti pannakaurnos dagiti mangbukel kadagitoy. Dayta ti gapuna a siraragsak nga abrasaen ti tian dagita a taraon, alisto a paluknengenna ida ken ipasa ida kadagiti bituka nga awan unay ti pannakataktakna, idinto ta dagiti selula iti bukodda a turno, a nalukmeg ken nakapkapuy a kas iti kasasaadda iti bisin, sigagagar nga agsepen dagita a napateg a substansia ken maulit-ulit a kalikagumanda ti ad-adu pay ken ad-adu pay kadakuada.

Maimbagan dagiti masakit a selula, umimbag dagiti nalukmeg, makasubli ti kinasiglat dagiti di aktibo. Iti sabali a bangir, mangrugin a marunaw dagiti selula ti taba babaen ti bisin, in-inut a mapukaw dagiti naurnong a sabidong ket pumanaw ti sobra a danum iti bagi. Kalpasanna, dagiti normal, aktibo a selula ti mangsukat kadagidiay nabannog a selula a nalukmeg gapu iti kinabannog ken kinaawan panagtignay. Ti napartak a panaglugi ti timbang ti bagi ket sigurado a pagilasinan ti pannakagun-od manen ti salun-at ken pigsa.

Daytoy a kinapudno ket rumbeng a punnuenna ti puso ti maysa a tao iti rag-o ken ragsak. Ta dagita a sustansia ket dagus nga agsaknap iti intero a bagina ken mangted kenkuana iti salun-at, pigsa, pigsa ken pigsa. Dayta ti umuna a gundaway iti biagna a nupay amin nga organo ken glandula ket makagun-od iti kaaduan a suplay ti taraon, kabaelanda ti agtrabaho a liwliwa ken nalaka. Uray no iti dayta nga aldaw, mangala iti dakdakkel a kaadu ti hilaw a taraon ngem ti kasapulan ti organismona, wenno kabaelan nga agsepen dagiti bituka ken selulana, saan nga agkedked ti tianna, ken saan met a mangpataud kenkuana iti rikna ti panagulaw, a pakaigapuan ti panagsagabana papanawen dayta buyogen ti kinaranggas ken puersa. Saan nga agtalinaed iti tian dagiti taraon a sobra ngem iti gagangay a kasapulanna tapno mangpataud iti panagrunot; saanda a mapagbalin a sabidong wenno mangyeg iti aniaman a sakit iti panagtunaw. Imbes ketdi, no dida marunaw maminsan laeng a lumabasda a mangporma iti tian nga agturong kadagiti bituka ket kalpasanna pumanawdanto iti bagi nga addaan iti ibleng iti dayta a mismo nga aldaw, a dida nakapataud iti uray sangkabassit a pannakadangran iti organismo. Gapuna, kanayonto a nalag-an ti tianna, idinto ta dagiti bituka ken ti darana ket nakargaan kadagiti naan-anay a natimbeng a sustansia.

Kalpasanna iti kasta a kanito, padasenna laeng ti mangan iti sumagmamano a sangkabassit a naluto a taraon. Sipupungtot nga agkedked ti tianna kadagita a karkarna ken di matarigagayan a substansia. Iti laksid ti nalabes a ragsak a marikna ti lapayagna, mabayag nga agidda dagita a pedaso iti tianna, agtignayda kas panglapped tapno maiserra ti ganasna a mangan ken paralisadoda ti normal a kurso dagiti aktibidadna iti panagtunaw. Ngem ti maysa a naluto-mannangan ket medyo kontento ken naragsak iti dayta a kasasaad, gapu ta napennekna dagiti pasionna, inkargana ti tianna ket ita ket "napno." Ti lalaki a makaamiris iti pateg ti raw-eating kabutengna dayta a kasasaad. Naan-anay a maawatanna a dagiti sustansia ti hilaw a nateng ti mangtaraon iti bagi, idinto ta dagiti natay a bangkay ti mangtaraon

rummuar iti apuy ket gasolina laeng, ken pagtaudan ti nadumaduma a sabidong ken sakit.

Rumbeng a Buklen ti Sibibiag a Selula ti Pannangan ti Tao ken Saan a Bangkay dagiti Natay a Selula

Dagiti naan-anay a natimbeng a taraon ket buklen dagiti sibibiag a selula. Ita dagiti bagi ti nateng, kalpasan ti ipapanawda iti daga, agtalinaedda a sibibiag iti napaut a panawen. Agtultuloy nga agsabong ti rosebud iti plorera, bayat nga agtubo dagiti bukbukel no maimula adu a tawen kalpasan a maurnongda. Ngem matay a maminsan dagiti selula dagiti animal a mapapatay wenno dagidiay ti gatas a natakaw iti bagida, ket kalpasanna mangrugin a marunaw ken agbalin a sabidong, idinto ta ti panagluto pagbalinenna ida a talaga a nakaam-amak a banag. Ti panangibilang kadagiti protina ti animal a nangatngato ngem kadagiti protina ti nateng ket maysa a nakalkaldaang unay a biddut ti panangtingiting, maysa a nabatad a pammaneknek iti ababa a panagkita dagiti biologo nga agdaydayaw iti karne. No aminentayo a ti organismo ti animal ket iyakarna dagiti protina ti nateng ken pagbalinenna dagitoy a naan-anay a natimbeng a sustansia, ngarud ti lasag dagidiay nga animal a kas kadagiti sora, lobo, aso, pusa ken tigre a mangmangan kadagiti kasta a "naan-anay a natimbeng" a protina ket rumbeng a ti kangatuan a sustansia a pateg; idinto ta ti makasabidong a kababalin ti lasag dagita nga animal ket nalawag unay nga uray ti napeklan unay nga adikto iti karne dina maitured ti agtaraon iti dayta.

Dagidiay biologo a maidagdagadag iti personal a predilection-da a agsapul kadagiti naisangsangayan a pagimbagan iti karne, iti panangtakuat kadagiti makunkuna a di masukatan nga amino acid dida inkonsiderar ti aramid a dagita nga amino acid ket maporma manipud kadagiti kadawyan a ruot a kanen dagiti animal Babaen iti ania a pagannurotan ti siensia nga addaan iti organismo ti baka ti kapasidad a mangaramid kadagiti amino acid manipud kadagiti kadadaksan a ruot ken ruot, ngem awan ti pamay-an ti organismo ti tao a mangisagana kadagiti isu met laeng a compound manipud kadagiti taraon a nateng a kangatuan ti sustansiana a kalidad? Kasano a minilion nga Indian ti agbibiag nga awan dagiti amino acid nga ipaay ti karne?

Ti Ababa a Panagkita Isu ti Kadakkelan a Depekto ti Medikal Siensia

Ti kadakkelan a biddut dagiti biologo a naadikto iti naluto a taraon ket ti ababa a panagkitada. Ikidemda dagiti matada kadagidiay a pannakadangran a kasla bassit ken dida mapakpakadaan dagiti nakaro a pagbanagan a nasapa man wenno naladaw a resulta dagiti kasla di unay mabilang a pakaigapuan. Iladawantayo ti sasaotayo babaen ti sumagmamano a pagarigan. Napno iti sabidong dagiti naluto a taraon, nangruna dagiti putahe a karne. Ita, awan ti makadlaw iti napaut a pannakasabidong a di madlaw a kanayon ken uray no kas resulta ti kasta a pannakasabidong madadael ti dalem, puso wenno bato iti panaglabas ti panawen, ti kasasaad ket mainaig kadagiti di ammo a makagapu. No nakarkaro pay laeng ti pannakasabidong ken kakuykuyog ti panagtakki ken panagisbo, maibilang dayta kas sakit ti tian. Babaen ti panangsabidong maawatanda laeng dayta a kasasaad a mangapektar iti intero nga organismo ken mamagpeggad iti biktima iti dagus nga ipapatay. Anian nga inosente a biag ti maisakripisio iti kastoy a wagas!

Saan a makita dagiti lallaki ti rugit a lumasat kadagiti urat ken uratda babaen ti medium ti taraon iti inaldaw, ket no agtugaw dayta a suson kalpasan ti suson kadagiti diding dagiti urat, akikidna dagiti dalan ken kellaat a pasardengenna ti sirkulasion ti dara iti maysa nga aldaw, ababa -sighted people ibilangda ti pasamak kas "di ninamnama."

Saan a madlaw dagiti lallaki ti nakaam-amak a presion nga ipaay ti nakaro a danum ti layus nga agdardaras nga agturong iti dakkel a dam nga addaan iti kapasidad a minilion a tonelada. Ngem no marpuog kamaudiananna dayta a dam, nga agtaytayab iti napaut gapu iti epekto dagita a danum ti layus, ti makagapu iti maudi a pannakadadaelna ket mainaig iti bato nga aksidente nga inwaras ti bassit nga ubing. Nakitatayon ti umiso a kapanunotan nga iggem ti maysa a raw-eater no maipapan kadagiti pakaigapuan ti kanser. Maibusor iti daytoy, dagiti 400 a "carcinogenic agents" nga indatag kadatayo dagiti research scientists, a naadikto iti naluto a taraon, a karaman kadagitoy ket adda dagiti banag a kas iti mechanical irritations ken cigarette burns, ket awan ti dakdakkel a pategda ngem ti bato nga imbelleng ti ubing.

Tunggal organo ket addaan iti minilion a selula babaen kadagiti naurnos a panagtrabaho a ti trabaho dayta nga organo ket maitultuloy. No ti taraon a mapilit kadagita a selula ket awanan iti sumagmamano a nasken a paset, mangrugin a mapukaw ti kinasiglat dagiti selula ket saanen a mausar. Dagiti reserba ti enerhia ket umay itan iti tay-ak, ngem dagitoy, met, ket di agbayag a maibus. No la ket ta itultuloy ti organo dagiti trabahona uray kasano wenno iti sabali, dagiti ababa ti panagkitada a tattao dida makita ti nalabaga a lawag; ngem no kamaudiananna naud-udi kadagiti aktibidadna, kunada a ti kasta nga organo ket masakit ken agpatulong kadagiti agas. Ngem, posible kadi a ti bassit a pildoras wenno dosis ti sabidong ket mabalin a mangsukat kadagiti nasustansia a paset dagiti taraon a napuoran iti apuy iti adu a tawen ket agsubli kadagiti baldado a selula ti napukaw a kapasidadda para iti espesial a trabaho?

Kalpasan ti panagidda iti alimentary canal iti adu nga aldaw, dagiti masa ti karne, itlog, manteka ken keso ket agpasar iti panagrunot ken mangpataud iti panaglammin dagiti bituka, a ti kadawyan a sintoma ket ti panagtakki. Ngem no talaga nga ipakita ti ubing dagiti pagilasinan ti panagtakki, ti intero a pammabasol ket maipabaklay iti sumagmamano a kudil ti prutas a makita iti ibleng. Awan ti agsaludsod no kasano a dagiti kudil ti prutas ket makapataud iti aniaman a panaglammin iti bituka ti ubing idinto ta, a dida mapasaran ti aniaman a panagrunot wenno panagrunot, baybay-anda ti bagi a di agbaliw iti sumagmamano nga oras kalpasan ti iseserrekda. Tumaud ti intero a trahedia manipud iti kinapudno nga ibilang dagiti tattao dagiti itlog, karne, manteka ken diro kas normal ken nasken a taraon, ngem ti prutas kas maysa a banag a segundario, a mabalin a makan wenno saan. No dadduma, maibilang pay ketdi a kasapulan a maiparit dagiti ubbing a mangan iti prutas tapno "saan a maiwaras ti tian dagitoy."

Ti Timbang ti Naluto-Mangmangan ket Saan a Mabalin a Maibilang Kas Pagalagadan ti Nasayaat a Salun-at.

Ti Kinalukmeg Isu ti Kapeggadan a Sakit

No la ket ta kabaelan pay laeng ti organismo ti tao a sarangten ti di natural diet ken tapno maitultuloy ti pannakidangadangna maibusor iti dayta, agparang dagiti nadumaduma a reklamo, kas iti pannakapukaw ti ganas a mangan, di pannakarunaw ti taraon, gastritis ken dadduma pay a sakit ti tian, colitis, ken dadduma pay. Amin dagitoy ti makinruar nga ebkas ti pannakidangadang ti organismo a mangusar iti tunggal pamay-an iti dayta

pannakaibelleng tapno ma-neutralize dagiti makadangran nga epekto ti di natural a taraon ken tapno mairuar manipud iti bagi dagiti makasabidong a substansia a patauden dayta. Mangrugin a kumapuy ti pasiente ket kalpasanna padasenda a papigsaen babaen ti panangtedda kenkuana kadagiti "nasustansia" a taraon. Iti aldaw a ti organismo ket maabak kamaudiananna ken agsardeng ti pannakidangadangna, ti tao ket agpakada iti daytoy a lubong wenno, iti kasumbangirna, dumakkel ti ganasna a mangan ken mangrugin a mangan a di mapnek, tapno matunaw a nasayaat, tapno malukmeg, "tapno masublina ti salun-atna." ken pigsa." Iti sabali a pannao, iti dayta nga aldaw ti natauan nga organismo, a mangbaybay-a iti pannakidangadangna, "maibagay" ti bagina iti saan a natural a taraon ken ti pundasion ket naikabil ti maysa kadagiti kapeggadan kadagiti sakit ti tao —ti saan a natural a kinalukmeg.

Gapu ta naparmek gapu iti panangpilit dagiti di natural a taraon, mapilitan ti bagi a mangtaming iti bagina ken mangakseptar iti organismo kadagiti naurnong a nadumaduma a makadangran a substansia a patauden dagita a taraon. Kalpasanna dagiti deposito ket maporma kadagiti taba, asido uric ken dagiti nagtaudanna, kolesterin, gagangay nga asin, sobra a likido, kalkulo, pormasion ti scirrhous, tumor, di aktibo ken parasitiko a selula, multinucleated higante a selula (polykaryocytes), selula nga addaan kadagiti sobra ti kadakkelda a nukleo (megakaryocytes), kdpy. No dadduma dagitoy a selula ket makagun-od iti sumagmamano a gasut a daras ti kadakkel dagiti normal a selula, ngem awanan iti kapasidadda a mangaramid iti aniaman a makagunggona a trabaho.

Amin dagita a monstruosidad ket maurnong iti bagi tapno agparsua iti maysa a tao ti ilusion ti salun-at ken pigsa, idinto ta iti kinapudnona agsagsagaba iti in-inut a panagkapuy. Agingpis ken kumapuy dagiti piskelna, bumassit ti bilang dagiti espesial ken aktibo a selulana, ken masayang dagiti organona. Dagidiay "natangken," "natibker" a lallaki nga addaan kadagiti bulging paunches, napuskol a nalukmeg a takiag, podgy hands ken overhanging layers ti taba, nga aglaplapusanan ti lubongtayo, ket, iti kinapudnona, iskeleton a naabbungotan iti kudil. Tunggal maysa kadakuada ket nangikarga kadagiti nakapuy ken nalukmeg a piskelna iti nalukmeg a karnero, nga ipakanna a di libre ken awitenna iti sadinoman a kaduana. Ngem, karkarna a kunaen, agtultuloy nga ipagpannakkel dagiti kasta a tattao ti salun-at, pigsa ken pigsada.
Ipagpannakkelda unay ti kinatibkerda isu a, tunggal adda matukoy iti dayta iti saritaan, sagidenda ti kayo wenno, iti Daya, agsangitda; amangan no mapukawda ti maysa a bukel ti ipatpategda a timbang. Mabalin a punnuen ti maysa ti sangadosena a tomo kadagiti pagarigan ti kasta a nakalkaldaang nga ababa a panagkita.

Awan ti Agas a Makasukatan kadagiti Raw Materials a Nadadael iti Apoy

Amin nga agas a sapasap a maus-usar ket sintomatiko. Iti sabali a pannao, agserbi dagitoy a pangpakalma tapno temporario a bang-ar ti pasiente wenno mailemmeng dagiti sintoma ti sakit. Iti aniaman a kasasaad, saanda a masukatan dagiti hilaw a sustansia a nadadael kadagiti kaldero ken kaserola a paglutuan. Adu a naindaklan a sientista ti nainget a mangiparit iti panagusar iti droga. Idiay Inglatera, kalpasan ti napinget a panagsirarak a nagsaknap iti las-ud ti uppat ket kagudua a tawen iti dakkel a paset dagiti nabaknang a sanga dagiti tattao nga Ingles, dimteng dagiti biologo ti Peckham iti konklusion a siam laeng a porsiento iti populasion ti mangtagtagiragsak nasayaat a salun-at; ti nabati a 91 a porsiento kadagiti tattao ket masakit, nupay kaaduan kadakuada ti saan a makaammo iti sakitda. Kalpasan dagiti klinikal a panangagas ti konklusionda ket gistay awan ti nailaksid amin a sakit a napili para iti panangagas ket simmungbat iti panangagas, ngem kalpasanna ti namarkaan a panagkaro ket napaliiw iti sapasap a salun-at dagiti pasiente. Kaipapanan daytoy nga ilemmeng laeng dagiti agas dagiti sintoma ti maysa a sakit, idinto ta ti pannakadangran nga aramidenda ket mainayon iti sigud a kimmapuy nga organismo tapno kumaro pay ti kasasaadna.

Ngarud, ti siasinoman a mayat a saan nga agsakit wenno, no nagsakiten, tapno makasubli ti salun-atna masapul a dina ipit ti namnamana iti droga; imbes ketdi masapul nga agkedked nga agtomar kadagiti di natural a taraon ken droga, ken masapul nga agbiag a maitunos kadagiti linteg ti nakaparsuaan babaen ti raw-eating!

Daytoy ti pudno, natalged ken sientipiko a wagas, idinto a ti drug therapy ket, no adawen ni Bircher-Benner, "panangallilaw ken panangallilaw laeng." Iti panagkunak, mabalin nga ad-adda a maitutop a maawagan dayta iti ilusion ken panangallilaw iti bagi. Inawagan ni Nietzsche ti droga a "dagiti lashes ti latigo." Nalaka laeng a makombinsir dagiti doktor ti bagbagida iti kinapudno dagiti sasaok babaen ti panangbingayda kadagiti pasienteda iti ospital iti dua nga agpapada a grupo, a mangagas iti maysa kadagiti grupo babaen kadagiti agas ken naluto a taraon, ti sabali babaen ti puro a hilaw a taraon, ket kalpasanna idiligda ti dua a resulta iti tunggal maysa. Daytoy ti kangrunaan ken makaikeddeng a pannubok, ta no saan, agtultuloy nga awan ti uray sangkabassit a pateg wenno pateg ti tunggal argumento maibusor iti raw-eating. Iladawantayo dagiti sasaotayo babaen ti sumagmamano a pagarigan manipud iti symptomatic drug therapy.

Ti ut-ot ti pakdaar a pagilasinan nga agpegpeggad ti bagi, ti ikkis ti organismotayo nga agpatulong. Ngem imbes nga ikkatentayo daytoy a peggad, patayentayo dagiti nerbio a mangidanon iti rikna daytoy a peggad iti utektayo ken paulimekentayo ti timekda babaen ti dosis ti sabidong. Kabayatanna, alaen ti sakit ti di maliklikan a kursona, a kumarkaro itan gapu kadagiti makadangran nga epekto dagiti Tapno mangted iti sabali pay a pagarigan: no akikid dagiti pagnaan dagiti urattayo babaen ti pannakapunnoda kadagiti rugit, masapul nga agusar ti puso iti dakdakkel a puersa a mangsirkulo iti dara iti bagi ket kas resultana ngumato ti presion ti dara. Ngem imbes a dalusantayo dagiti urat ti daratayo kadagita a rugit, agusartayo laeng kadagiti sabidong a mangtignay kadagidiay nerbio a makabael a mangyunnat ken mangpalawa kadagiti dalan. Isu a no la ket ta agpaut ti kinaepektibo ti sabidong, ad-adda a siwayawaya ti panagayus ti dara kadagiti urat ken temporario a bumaba ti presion. Nupay kasta, apaman a lumabas ti epektona, agsubli dagiti urat iti dati a kasasaadda nga ad-adda a kimmapuy gapu iti panagtignay dagiti nausar nga agas.

Awan ti agas nga awan ti makadangran nga epektona iti organismo. Ngem nabiit pay laeng a nagparang ti bassit a bilang dagiti publikasion a mangtaming iti daytoy a suheto, ti maysa kadagitoy, "Reactions with Drug Therapy" (1955), babaen ni Dr. Harry L. Alexander, Emeritus a Propesor ti Klinikal a Medisina, Washington University Medical School , mangted kadatayo iti dakkel a makagunggona nga impormasion. Siempre, sapasap a dagiti droga ti manungsungbat kadagidiay laeng komplikasion ken reaksion a dagus a mangpapatay iti biktima wenno mangaramid iti panagparangda iti porma dagiti nakaro a sakit. Uray idin, maysa laeng iti kada sangaribu kadagita a komplikasion ti aktual a nairekord; agtalinaed dagiti dadduma iti agnanayon a pannakalipat.

Naipasdek a tunggal maysa kadagiti 350,000 a substansia nga mausar iti panagisagana kadagiti agas ket makabael a mangpataud kadagiti komplikasion. Ngem karaman kadagitoy ti kapeggadan ket ti penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury compounds, sulphonamide group of drugs, digitalis, bakuna, serum, sintetiko a bitamina (thiamine, niacin, kdpy.), atophan, cortisone, liver extract, insulin, adrenaline ken adu dadduma pay nga agas a gagangay a maus-usar.

Napateg a naannad unay nga usigen daytoy a saludsod. Dagiti sintetiko a bitamina ken organiko a naala, a kayat dagiti tattao a sukatan dagiti nasustansia a paset ken dagiti produktoda a napuoran iti kosina, patayenda ti maysa a tao iti kapartak a kasla kimat, masansan unay iti uneg ti lima a minuto kalpasan ti iseserrekda iti bagi. Idi 1951, 324 milion, ken idi 1952, 350 milion a gramo laeng a penicillin ti nai-inject iti dara ti tao tapno masukatan dagiti natural nga antibiotiko a napuoran iti kosina.

Kalpasan ti pannakaiserrekda iti bagi ti tao, patayen dagiti agas ti rinibu a tattao, no dadduma iti las-ud ti lima agingga iti sangapulo a minuto, babaen ti anaphylaxis, idinto ta pinullo a ribu a sabsabali ti maipasidong iti nakaad-adu a sakit, a mabalin a dakamatentayo ti nettle-rash, dermatitis, prickly pudot, eksema, purpura, angkit ti bara, polyarteritis, cirrhosis ti dalem, jaundice, nephritis, nephrosis, aplastic anaemia, sakit ti serum ken panagkissiw.

Kayat dagiti tattao a bulsek ti matada iti responsabilidad dagita nga agas iti panangpataud kadagitoy nga ipapatay ken sakit, ken ipabasolda ti super sensitiveness ti bagi. Ngem no ania ti makagapu iti daytoy super sensitiveness, lumabasda iti saludsod a siuulimek.

Mamin-adu idi iti makatawen a maapektaran dagiti nakurapay nga annakko kadagiti kasta a sakit ken sakit ti kudil. Kanayon nga ikagumaanmi a sapulen ti biddut ti taraon a kinnanda, idinto ta dagiti doktor a mangted kadagiti bunton ti reseta ket pulos a dida nagsao iti uray maysa a sao maipapan kadagiti peggad dagiti agas nga inresetada. Kas iti minilion a sabsabali, patienmi a dagiti agas ket tapno mangagas laeng kadagiti tattao, saan a tapno masakit ida. Naminsan agpada a naidda dagiti annakko nga addaan iti jaundice iti isu met laeng nga aldaw. Nasdaawkami, ta ammomi a ti jaundice ket saan a makaakar a sakit a mangapektar kadakuada a dua a sangsangkamaysa. Ita, awanen ti maaramidak a mangpalag-an kadagiti dutdot ti konsiensiak no di ti panangpakdaar kadagiti dadduma a nagannak kadagiti kasta a peggad.

Itatta nakalkaldaang a paliiwen no kasano a nalatak dagiti kapeggadan nga agas babaen ti tulong dagiti nasam-it a kanta ken makaawis a ladawan kas banag a makagunggona a mabalin nga inaldaw nga alaen. Iti dadduma a pagilian, pudno unay, .

ti medisina ken parmasia ket nagbalinen a dakkel a pakaseknan ti komersialismo ken panagganansia.

Ti hilaw a pannangan ket maminsan a pagpatinggaenna ti panagusar iti amin a kita ti agas, ta iti kaawan dagiti sakit natural nga awanton ti kasapulan nga agas. Dagiti sakit ket produkto ti panagrupsa dagiti taraon; maparmek laeng dagitoy, ngarud, babaen ti panangkorehir iti taraontayo. Amin a panangpadastayo a mangparmek kadagiti sakit babaen kadagiti droga ket napeggad unay, awan mamaayna nga eksperimento a naikeddeng a mapaay. Sigud a dagiti nakalkaldaang a pagbanaganda ti mangmatmatmat kadatayo iti rupa.

Kanayon nga agparang dagiti baro a kita ti sakit; bassit dagiti sakit ti mangted iti lugar kadagiti nakarkaro a sakit. Kas resultana agtultuloy nga isagana dagiti lallaki dagiti baro a kita ti serum ken bakuna, matakuatanda dagiti napigpigsa ken napigpigsa nga antibiotiko ken in-inut a mairaman iti maysa a maze dagiti biddut, komplikasion ken didigra.

Masapul a maaramid ti awan kapadana ken kangrunaan a panagbalbaliw iti tay-ak ti medikal a siensia. Amin a napudno ken publiko-espiritu a doktor masapul a maminsan a tumakder ken mangaramid kadagiti aktibo nga addang tapno malapdan ti pannakadadael ti napateg a raw material a nairanta para iti paktoria ti tao.

Iti panagkuna dagiti ababa ti panagkitada, ti raw-eating ket katupag panagsubli iti kadaanan a biag ti tao sakbay ti pakasaritaan. Kinapudnona, awan ti dakdakkel a pannakaibabain iti sibilisasion ngem dagiti operasion ti panagluto ken panagpino. Tallikudan laeng ti mangan iti hilaw dagiti kinapanglaw a patauden dagiti makunkuna a sakit ti sibilisasion ket agkedked a mamagbalin iti teknikal nga irarang-ay nga inted kenkuana ti sibilisasion a pamay-an a mangdadael iti kinadalus dagiti raw materials ti tao. Ta no saan, dina tallikudan ti pagnam-ayan nga agsao babaen ti telepono, agbiahe babaen ti eroplano wenno pagtalinaeden a presko dagiti bungana iti refrigerator-na.

Iti adu a siglo bulsek ken ignorante dagiti lallaki isu a kanayon nga imbilangda ti pannangan kadagiti naluto a taraon kas natural nga operasion. Ket ita, no iti damo a pannakangngegda maipapan iti raw-eating, ibilangda dayta kas karkarna ken makapausioso, idinto ta iti kinapudnona ti eksakto a pannakadadael dagiti natural a taraon babaen ti panagluto ti kaaduan

saan a natural, karkarna ken mausisa, ken masapul a mairekord iti historia kas ti kadakkelan a kinamaag nga inaramid dagiti Tattao.

Ti Cooked-Eating ken Drug Therapy ti Mangidaulo iti... Rasa ti Tao agingga iti Naan-anay a Pannakadadael

Adu a kita ti animal a mammoth ti nagnaed idi iti daytoy a daga ket kalpasanna sinabatda ti naan-anay a pannakaungaw. Itatta, babaen kadagiti bukodna nga ima a mangparparnuay ti tao kadagiti dakes a kasasaad nga addanto aldaw a mangpukaw kenkuana manipud iti rabaw daytoy a daga. No maipada iti proseso ti panagrupsa dagiti taraon, umad-adu ti kinanadumaduma ken kasansan ti nadumaduma a sakit. Sakbay ti panaglabas ti adu pay a kaputotan, matayto dagiti tattao gapu kadagiti sakit ti puso ken dagiti urat wenno gapu iti kanser sakbay a makadanonda iti edad a panagbalasang ken maaddaanda iti gundaway a mangpatanor iti abilidadda nga agpaadu. Maibatay iti nakaam-amak a kapartak ti iyaadu dagita a sakit bayat ti napalabas a sumagmamano a dekada, nalaka a mapakpakadaan a, no agtultuloy pay laeng dagiti tattao iti kinamaagda, mabalin a saan nga adayo dayta a gasat nga aldaw.

Ti sientista a mangitudo kadagiti pagimbagan ti naluto a pannangan ken panangagas babaen ti droga ket kas iti komersiante nga, iti asideg ti pannakabangkarote, naragsak a mangbilang kadagiti sensiliona, bayat nga ikidemna dagiti matana kadagiti minilion a pannakapukaw a mangmatmatmat kenkuana iti rupana. Masapul a maukom ti ultimo a resulta ti tunggal negosio babaen ti maudi a balanse sheet-na. Kitaentayo no ania dagiti pagimbagan ken pagimbagan a nagun-od ti sibilisado a tao para iti bagina babaen kadagiti natakuatanna iti panagluto ken medisina, no idilig kadagidiay tagtagiragsaken ti nakaad-adu a nadumaduma nga animal. Ad-adda a maipasidong ti tao iti nadumaduma a sakit ngem iti aniaman a sabali a parsua.

Kalpasan ti pannakatakuat kadagiti bitamina, rumbeng koma nga addaan dagiti tattao iti kinasaririt a mangbigbig a maminsan a babaen ti panagluto daddadaelenna kadagiti natural a taraon dagidiay a mismo a mangbukel a ti kaawan dayta ti mangpapartak iti panungpalanna. Rumbeng koma a pagpatinggaenna a maminsan dayta a basura ken salaknibanna koma ti resistensia dagiti natural a taraon manipud iti panagrupsa. Ngem dakkel unay ti kinapintas ti naluto a taraon isu a lapdanna amin dagita a panangpadas iti reporma. Parmeken ti bisio ti siensia ket alaenna dayta

kadagiti talonna. Kabayatanna, gapu ta nakapetpetda pay laeng a sipipinget kadagiti naluto a taraon, ikagumaan dagiti lallaki ti sumrek kadagiti sekreto dagiti taraon, tapno bigbigenda dagidiay a konstituente a madadael iti panagluto ken panagproseso, ket kalpasanna sukatanda dagitoy kadagiti sintetiko a substansia. Saan kadi a kinamaag ti mangpuor ken mangdadael kadagita a nasken a konstituente babaen kadagiti bukod nga ima, agsakit, agtakder iti igid ti tanem ket kalpasanna mangaramid kadagiti awan namnama a panangpadas a mangisalakan iti bagi babaen kadagiti makaallilaw a pamay-an? Masapul a laglagipentayo ti kinapudno a dagita a konstituente ket saan laeng a limitado kadagiti 40 ken 50 a bitamina a bigbigen dagiti biologo. Adu unay dagitoy isu a saanton a posible ti mangbukel iti umiso a ladawan dagiti kualitatibo ken kuantitatibo a sanikuada iti rinibu a tawen nga umay. Ipapantayon iti apagbiit a maysa nga aldaw mabalin nga agballigi dagiti sientista a mangbigbig iti amin a kitada. Kalpasanna, tapno masukatan babaen kadagiti artipisial a pamay-an dagiti konstituente a naibelleng manipud laeng iti trigo, rinibu a reseta ken panagsagana ti kasapulan para iti tunggal indibidual, saanen a pagsasaritaan dagiti maiparit a gastos a nairaman.

Babaen kadagiti panagsirarak a naaramid kadagiti agsina a kita ti prutas, nateng ken bukbukel, paneknekan a mismo dagiti biologo a naadikto iti taraon a dagiti natural a taraon ket addaan iti kababalin a mangagas iti dandani tunggal kita ti sakit. Ngem saan a kayat nga aminen dagiti tattao nga agtalinaed a nawaya ti organismo ti tao kadagita a sakit no maipakan laeng kadagiti natural a taraon manipud kinaubingna. Manipud pay idi damo ti mismo a kapanunotan a panagliklik iti naluto a taraon paidamanna ida iti abilidad nga agpanunot a nalawag, ket kalpasanna ti siensia itedna ti lugarna iti pannakaadikto.

Masapul a Saan nga Usaren Dagiti Doktor Dagiti Natural a Taraon Kas Temporario Laeng a Pamay-an ti Panagpaagas. Masapul a Maideklara Dagitoy Kas Kalaingan a Dieta a Maibagay iti T

Adu a progresibo a doktor ti mangkondenar iti panangagas babaen ti droga. Dadduma kadakuada ti madismaya unay kadagiti di epektibo a resulta a nagun-odda manipud iti panangagas babaen ti droga isu a baybay-anda ti medikal nga aramid ken ipaayda ti bagbagida iti panagadal kadagiti kangrunaan a parikut ti prophylaxis. Karaman kadakuada ti nalatak a mangngagas a taga Switzerland a ni Bircher-Benner, a manipud iti panagadalna iti Aleman nangiyam-ammoak iti sumagmamano nga ababa a patarus iti librok nga Armeniano. Idi rugi ti karerana iti medisina, nagbalin a kasta ni Bircher Benner

nadismaya kadagiti agdama a pamay-an ti therapeutics nga idi nairana a naam-ammona dagiti sustansia a pateg dagiti natural a taraon, rinugianna nga agasan dagiti pasientena babaen ti tulong ti natural a nutrision, nga awan ti aniaman nga agas. Di nagbayag unay ti dakkel a bilang dagiti pasiente, a di naballigi a naagasan babaen ti nadumaduma a doktor iti intero a lubong nga awan ti aniaman a resulta, ti napan iti sanatorium-na idiay Zurich ket iti ababa unay a panawen nakagun-od iti naan-anay a pannakaagas babaen ti raw veganism.

Ngem imbilang ni Bircher-Benner dagiti hilaw a taraon a kas "therapeutic means," saan a kas ti kakaisuna a taraon a maibagay kadagiti amin a parsua. Kasla dagiti lallaki ket obligado a mangtaraon iti bagida kadagiti saan a natural a taraon manipud pay idi kinaubingda ket kalpasanna, gapu ta nagsakitda, tapno maagasan babaen ti "therapeutic diet" iti nataengan nga edadda. Ngem daytoy agparang a paradox ket addaan kadagiti piho a rason. Umuna iti amin, awan ti asinoman iti lubong, uray ti kangrunaan nga eksperto iti hilaw a nutrision, ni Bircher-Benner, a makaammo a ti naluto a pannangan ket maysa a bisio ken ti tarigagay a marikna dagiti tattao iti naluto a taraon ket saan a bisin wenno biolohikal a kalikaguman ti dagiti selula.

Kalpasanna, kas maysa a mangngagas, nasanay ni Bircher-Benner a mangagas kadagiti addan a sakit. Awan koma ti nangbayad kenkuana iti aniaman a bayad, wenno uray pay nangtagipateg kenkuana, no intandudona iti publiko ti sistema ti nutrision a mangtaginayon koma iti sangatauan a nawaya manipud iti amin a sakit.

Iti agdama a kanito adda dua nga agsusupadi a panangmatmat iti nutrision. Maysa kadakuada ti mangidepensa iti raw-eating, ti sabali ket pabor iti naluto a taraon; maysa kadakuada ti mangitantandudo iti veganismo, ti sabali kaykayatna ti taraon ti animal. Ita ti siensia ket saan a politika. Ti lalaki nga addaan iti di umiso a panangmatmat ket awan kalinteganna a mangipataw kadagiti biddut ken makadangran nga opinionna kadagiti inosente nga ubbing. Nasken unay a kalikaguman ti panawentayo a mausig koma dagita a dua a panangmatmat kadagiti internasional a sirkulo ti sientipiko ken kultura, tapno makondenar ti di umiso, idinto ta maipakaammo iti publiko ti pudno ken maikabil iti sapasap nga aramid.

Iti damo a pannakakita, dagidiay simple ti panagpampanunotda a tattao a dida kayat ti sumrek iti kauneg ti parikut ipagarupda a ti ideal a pannangan iti hilaw ket saan a banag a dagus a matungpal ken saan unay a nakasagana dagiti lallaki a mangbaybay-a iti nauneg ti pannakairamutda ugali. Ngem daytoy ti timek ti

bisio, saan a ti siensia. Nupay kasta, masapul a maisina ti siensia iti pannakaadikto. Masapul nga umuna nga aminentayo a dagiti hilaw a taraon ti pudno ken kompleto a raw materials a maibagay iti organismo ti tao, kalpasanna bay-anyo dagidiay agtarigagay a mangdadael kadagiti raw materials ti bagida ken dagiti annakda aramidenda dayta agingga iti linaon ti pusoda.

Iti umuna a lugar masapul nga usarentayo ti kapadasan a nagun-od manipud iti raw-eating tapno mailinteg a maminsan dagiti ulbod a kapanunotan a nasaknap iti siensia ti nutrision, a sigun iti dayta dagiti kapatgan a taraon ket maibilang a makadangran, idinto ta dagiti talaga a makadangran ket mairekomendar a kas makapasalun-at. Masapul a nalawag a mabigbig a, nga awan ti aniaman a nailaksid, amin dagidiay a kaso a maiparit dagiti hilaw a taraon kadagiti nakapuy, masakit, agsagsagaba iti sakit ti tian ken dadduma pay a sakit, eksakto dagidiay maiparit a taraon ti mangagas, mangsustiner ken mangpapigsa kadagiti pasiente .

Kadagita a kaso saanen a saludsod ti panangikkat iti dakes nga ugali. Maisupadi ketdi, dumawat itan ti pasiente iti bunga, ngem agkedkedkami; mariknana a masakit ti naluto a taraon, ngem allukoyenmi nga adda pay bassit; agawentayo ti bunga iti ima ti maysa nga ubing ket pilitentayo ti sumagmamano a naluto a taraon nga agpababa iti karabukobna. Iti sabali a pannao, papartakentayo ti panungpalan babaen ti panangpilittayo kadakuada a mangan kadagidiay mismo a taraon a nakaigapuan ti sakit ken kinaawan kabaelanda. Ti laeng panangkorehir kadagiti di panagkikinnaawatan a kastoy a kita ti mangkissay iti 50 a porsiento ti bilang dagiti di naintiempuan ng

Tapno makombinsirtayo ti bagitayo iti kinapudno dagitoy a sasao sadiay ket awan sabali a pamay-an no di ti panangipakat iti raw-eating iti sumagmamano a bulan, ket daytoy nga eksperimento ket rumbeng a padasen ti tunggal nainsiriban a tao. Iti kastoy a pamay-an a maudi ti panungpalan dagiti addan a biddut ken agsusupadi a panangmatmat maipapan iti nutrision.

Iti lawag ti raw-eating dagiti kangrunaan a prinsipio ti nutrision saanen agtalinaed a naikulong kadagiti unibersidad ken instituto ti panagsirarak; imbes ketdi agbalinda a banag a kangrunaan a napateg iti amin a sangatauan. Para kadagiti normal a tattao, mabalin a magupgop iti tallo ti sientipiko a nagan dagiti rinibu a taraon, dagiti narikut a pormulada ken dagiti atiddog, makabannog a panangiladawan kadagiti sustansia ken maipagarup a pagimbaganda

sasao laeng: RAW VEGAN FOOD, wenno ti kompleto a raw material para iti bagi ti tao.

Gapuna, ti raw-eating ket agbalin a maysa nga ideal malaksid iti siensia ti medisina, maysa nga ideal a mailawlawag saan a babaen kadagiti sientipiko a pormula, no di ket babaen ti lohika, dagiti pammaneknekna ket dagiti di masupiat a linteg ti nakaparsuaan ken dagiti kangrunaan a resulta a nagun-od manipud iti kangrunaan a kapadasan.

Masapul a Ditay Pulos Mariribukan ti Integridad ti Human Raw
Dagiti Materiales

Ti bagi ti tao ket maysa a komplikado a paktoria. Mabalin nga ad-adda pay a maitutop a maibilang dayta kas dakkel a lubong dagiti paktoria ken sistema iti anag a tunggal selula a naisina ket isu a mismo ket maysa a komplikado a paktoria a, iti bukodna a biang, buklen ti nagadu a dadduma pay a paktoria. Agingga ita, natakuatan dagiti managsirarak a sientista ti agingga iti sangapulo a ribu a paset ti tunggal selula. Tunggal glandula wenno organo ket buklen ti minilion a kakasta a selula, ket manipud iti kombinasion dagita a glandula, organo, sistema, iskeleton ken kudil a maporma ti bagi ti tao.

Tapno maitungpalda a siuumiso dagiti trabahoda, dagitoy a komplikado unay a paktoria ken sistema ket masapul a maipaayan kadagiti raw materials a naglaon iti pinullo a ribu a nadumaduma a substansia, a tunggal maysa kadagitoy ket addaan iti naisangsangayan a pagrebbengan a mangaramid iti sapasap nga organisasion ti organismo ti tao. Amin dagita a substansia ket naaramid babaen ti tulong ti lawag ti init ken naurnongda kadagiti mula. Kas pagarigan, ti bukel, bulong wenno bukel ti mais ket naglaon iti bagina amin dagidiay a sustansia a paset a nasken iti maysa nga animal nga organismo. Ita, nupay agdumaduma dagita a mangbukel kadagiti nadumaduma a mula no maipapan iti pannakabukel ken pannakaurnosda, saan unay a napateg daytoy, agsipud ta kalpasan ti pannakaipaunegda iti organismo ket mabingaybingay ken masintisisarda manen, a bayat dayta a proseso ti maysa a substansia ket mabaliwan iti sabali a substansia. Gapuna, ti organismo ket makabael a mangbalbaliw kadagiti kaadu dagiti nadumaduma a mangbukel sigun kadagiti kasapulanna, ngem iti kaawan ti maysa a naikeddeng a kemikal nga elemento dina mabalin nga iyeg dayta a kurang nga elemento iti uneg ti organismo wenno sukatan iti sabali nga elemento.

Kas pagarigan, saan pay a posible a matakuatan iti laboratorio ti aniaman a dakkel a konsentrasion ti calcium, bitamina wenno protina iti clover, kaskasdi a manipud iti clover ken manipud kadagiti gagangay pay laeng a ruot nga alaen dagiti animal amin a bitamina ken mineral nga asinda, ken mangbangon kadagiti nagdadakkel a tulangda , lasag ken taba. Iti sabali a pannao, imbes a ti gatas, manteka, keso, utek, dalem ken karne nga irekomendar dagiti ababa ti panagkita dagiti tattao kas gubuayan ti calcium, phosphorus, bitamina ken "naan-anay a natimbeng" a protina, mabalin a ti clover laeng ti agbalin mairekomendar, ta manipud clover ti nagtaudan amin dagita a substansia. Gapuna, naan-anay nga awan serserbina, awan serserbina ken makadangran pay ketdi ti panangibaga a ti kasta-ken-kastoy a taraon ket nabaknang iti maysa a partikular a bitamina, idinto ta ti sabali ket aglaplapusanan iti partikular a mineral, gapu ta, malaksid kadagiti makaallilaw ken makariro a tattao, saan nga agserbi dagiti kasta a panagkuna aniaman a makagunggona a panggep.

Dagiti kangrunaan nga aramid dagiti sustansia a konstituente iti organismo ket mamitlo a daras. Umuna iti amin, agserbida kas material a pagbangon para iti pannakaibangon ken pannakapabaro dagiti selula; kalpasanna pataudenda ti kasapulan nga enerhia a mangtignay kadagita a selula ken mangted iti pudot iti bagi, ket kamaudiananna, isuplayda dagiti espesial a selula kadagiti raw materials a kasapulan para kadagiti nabunga nga aktibidadda.

Nasken unay nga aywanantayo ti organismotayo buyogen ti panangaywan ti maysa a managaramid iti paktoriana. Maitunos iti dayta, para iti panagandar dagiti nadakamat a tallo a panagandar masapul nga isuplaytayo ti bagitayo iti amin a kasapulan a sustansia a paset kas maysa nga integral a pakabuklan ken iti isu met laeng a natimbeng a proporsion a kas iti idatag kadatayo ti nakaparsuaan.
Ta no saan, no adda pagkurangan ti aniaman kadagiti mangbukel, daytoy a kinapudno ket di maliklikan nga addaan iti dakes nga epekto iti pannakaibangon ken panagtrabaho ti organismo.

Ngem kasano ti panangtrato ti sibilisado a tao itatta iti bukodna a bagi? Iwarasna, puoranna, patayen ken riribukenna ti kinatarnaw dagiti raw materials-na ket kalpasanna, naiparna a punnuenna ti tianna kadagiti natay ken makasabidong a bangkay. Iti daytoy a wagas, ti panagkonsumona iti maysa a partikular a konstituente ket mabalin a lumablabas kadagiti gagangay a kasapulan ti organismona iti ginasut a daras, nga addaan iti katupag a panagkurang iti panaginum iti sumagmamano a sabali a konstituente.

Manipud iti naluto a karne, mapataud ti puraw a tinapay, macaroni, bagas, dulse, nalawlawag a manteka ken margarina dagiti di makabael, parasitiko a selula ti medio simple nga estruktura, a babaen ti kadagsenna agruknoy ti adikto iti taraon.
Nalaka laeng a paneknekan dagiti sientista ti panagsirarak a 50, 100 wenno 200 a tawenen ti napalabas dagiti indisposision ti tao ket kaaduanna a nabuyogan iti nalabes a kinaingpis.
Kadagidi nga aldaw, dakdakkel ti bileg ti tao a mangsaranget ken kabaelan ti bagi ti tao nga ibturan dagiti di natural a taraon ken malapdan ti pannakaipauneg ti nalabes a kaadu dagiti kasta a substansia babaen ti pannakapukaw ti ganas a mangan, panagtakki, panagisbo ken dadduma pay a kakasta a pamay-an. Nupay kasta, iti panaglabas ti panawen ti natauan nga organismo ket sumuko iti presion dagiti nadadael a taraon, "agampon" iti bagina kadagitoy, ken mangipalubos iti di agsarday a kinalukmeg dagiti maladagada ken ti kinalukmeg dagiti rupada. Nagbalin dagitoy a tattao nga immuna a nangaramid ken kalpasanna nangsustiner kadagiti simple, awan serserbina, di aktibo a selula a katupag ti bukodda nga estruktura. Dayta ti gapuna nga itatta saanen a gagangay ti kinaingpis ken napno ti lubong kadagiti naalas, di natural a nalukmeg.

Ita, adu nga ubbing ti maipasngay nga addaan iti nakaam-amak a dadagsen ti awan serserbina ken dagiti di aktibo a selula. Ipagpannakkel dagiti simple ti panagpampanunotda a nagannakda iti kinalukmeg dagiti maladagada ken ti kinalukmeg ti rupada. No dadduma daytoy a kinalukmeg ket dakkel unay ti kadakkelna isu a pagbutngan dagidiay makaawat iti pudno a kinataona. Kaskasdi, irepresentar dagiti maag a tattao dagita a nakaam-amak a banag kadagiti paketeda a taraon ti maladaga kas sigurado a pagilasinan ti nasayaat a salun-at.

Dakkel ti panagregget ti natauan nga organismo a mangtaginayon iti sidong ti sumagmamano a panangtengngel ti nalabes nga iyaadu dagiti parasitiko ken awan serserbina a selula, babaen ti panangiwarasna kadagita iti amin a nawaya a paset ti bagi: iti makinngato ken makinbaba a murdong, iti aglawlaw ti barukong, iti sirok ti kudil ti tian ken dagiti luppo, ken dadduma pay a lugar. Nupay kasta, mapasamak a sagpaminsan a kabaelan ti dadduma kadagita a selula a yugyog dayta a panangtengngel, mangisina iti bagbagida manipud iti komunal a biag, agbalin nga agwaywayas, mangrugi iti indibidual a kaadda ken umadu nga awan limitasionna. Masansan unay nga agballigi ti organismo a mangtaginayon kadagiti grupo dagita a selula a nabalkot iti maysa a lugar ken lapdanna ti panagsaknapda. Ti nagbanagan a panagdakkel ket kalpasanna ket maawagan iti "benign neoplasm" wenno "benign tumor" ken daytoy ket masapul a mailasin manipud iti dayta a panagdakkel a mangsanga a siwayawaya kadagiti nadumaduma a paset ti bagi

tapno rumang-ay kadagiti protina (ken nangruna dagiti protina ti ayup), ken daytoy ket pagaammo a kas ti "malignant neoplasm" wenno kas laeng ti kanser.

Nasken nga ipaganetget ti kinapudno a saan laeng a ti panagluto ti pakaigapuan ti pannakapukaw ti sustansia a pateg dagiti taraon. Makadangran a taraon ti puraw nga arina ken nasileng a bagas uray no makan dagitoy a hilaw. Uray ti namaga a garami ket saan a perpekto a taraon, iti laksid ti kinapudno a kabaelanna a pagtalinaeden a sibibiag ti maysa a sibibiag a parsua. Ti perpekto a taraon ket mabalin a ti puon ti trigo agraman ti lapayag, no makan a berde no kalgaw ken namaga no kalam-ekna. Para iti baka ken karnero ti gagangay a ruot iti bantay ket saan a maibilang a perpekto a taraon. Dagita nga animal ket nagdalan iti ebolusionda iti nawaya a nakaparsuaan, nga aggigiddan a mangmangan kadagiti ruot, bulong, prutas ken nateng. Dayta ti gapuna a mapasamak dagiti partikular a kaso ti sakit kadagidiay nga animal a napagkedkedan, babaen ti panangibabaet ti tao, kadagiti taraon nga umiso kadagiti kasapulan dagiti selulada. Nupay kasta, awan ti aniaman a tiempo a dagiti organo dagiti animal a mangmangan kadagiti kadawyan a ruot ket maipasidong kadagiti peggad a kas iti peggad ti tao; wenno dagiti mikrobio ti kasta a panagbuteng kadakuada a kas kadatayo, gapu iti simple a rason nga awan ti kosinada. Saan kadi a mabalin a maited kadagiti selula ti kanser dagiti nangato a kalidad nga adda kadagiti normal a selula ken maisubli dagitoy iti barukong ti komunidad babaen ti panaginum kadagiti prutas, a pudno a nakurapay iti protina, ngem nabaknang iti bitamina ken dadduma pay a mangbukel iti kangatuan a sustansia, ngarud awanto ti agas ditoy daga a makaaramid iti dayta nga aramid. Amin a panangpadas a mangagas iti kanser babaen kadagiti agas ken operasion ket naan-anay nga awan mamaayna ken naikeddeng a naan-anay a mapaay. Ngem ti nainsiriban a tao ket saan koma a pulos nga agsagaba iti kanser no dina riribuken ti kinatarnaw dagiti raw materials-na.

Gapuna, dagiti selula a mapataud manipud iti manok ken bagas, sopas, nailuto a dalem, tinapay ken manteka, diro, jam ken dulse ket awanan iti kapasidad a mangaramid iti aniaman a makagunggona a trabaho. Dagiti aktibo, espesial ken naan-anay a nasalun-at a selula ti bagi ti tao ket naipasngay laeng kadagiti hilaw a prutas ken nateng; iti sabali a pannao, kadagidiay a protina a mangiserrek iti bagi ti tao kadagiti rinibu a nadumaduma a sustansia a konstituente iti natural ken sibibiag a kasasaadda, ken a ti adikto iti taraon ket deigns a kanen no dadduma kas maysa a kita ti "saan a sustansia" a luho. Tunggal maysa ket rumbeng itan

kabaelanna a maamiris ti kinadakkel ti krimen nga inaramid ti nagannak a mangibagbaga iti anakna a dina dadaelen ti ganasna a mangan iti prutas sakbay ti pangrabii ta masapul a mabiit ti pannanganna. Kapada daytoy ti panangibaga kenkuana a dina kanen dagiti rinibu a nadumaduma a raw materials a nasken para iti organismona iti natural ken sibibiag a kasasaadda, no di ket urayenna dagiti natay ken awan biagna a bangkay ti sumagmamano kadakuada, nga itedna kenkuana di agbayag iti porma ti pannangan.

Maragsakan dagiti naluto a mangan iti kapanunotan a dagiti taraon a kanenda ket nabaknang iti calorie. Ita, makagunggona laeng dagiti calorie no naan-anay a magundawayan dagita. No bassit ti bilang dagiti selula ti piskel, ken uray dagidiay nakapuy, masakit ken awanan iti kinalalaki, agtalinaed a di mausar ti dakdakkel a paset dagiti calorie ket, kalpasan a mangpataud iti dakkel a riribuk iti bagi, baybay-anda ti organismo iti porma ti di matarigagayan pudot, ken mapukawda nga awan ti panggepda. No mangsinditayo iti apuy iti ruar, awan serserbina a mapukaw ti enerhia dayta nga apuy, ngem no puorantayo dayta nga apuy iti motor ti paktoria, naan-anay nga agserbi dayta iti panggepna. Babaen kadagiti naluto a taraon, ti adikto iti taraon ket mangiserrek iti bagina iti panaginum iti calorie iti mamitlo wenno mamimpat a daras a nasursurok ngem iti panagandar a kasapulan ti organismona. Dagiti calorie a magun-od manipud kadagiti hilaw a taraon naan-anay nga agserbi iti panggepda, gapu ta dagiti kasta a taraon ket nabuyogan iti amin a banag a kasapulan iti pannakausar dagita a calorie.

Rumbeng a pagrebbengan dagiti biologo ken doktor a paregtaen dagiti tattao a saan a mangisina kadagiti sustansia a paset manipud iti maysa ken maysa, no di ket kanayon a mangbusbos kadagitoy a sangsangkamaysa, iti natural a natimbeng a proporsionda ken kadagiti sibibiag a selulada. Saanda koma a pulos a pagsasaritaan ti pakausaran dagiti indibidual a sustansia a konstituente, no di ket ipaganetgetda koma ti kinasapulda; no kasano nga ibilangtayo ti kinadalus ti gasolina a saan laeng a makagunggona iti eroplano, no di ket kas di mailibak. Saanda koma a pulos nga agsao maipapan kadagiti pagimbagan ti aniaman a partikular a bitamina, no di ket rumbeng nga ipaganetgetda dagiti peggad a mangriribuk iti kinatarnawda ken mangdadael kad

Iti sapasap a panagsao, ti intero a siensia ti nutrision ket mabalin a magupgop iti dua a kangrunaan a punto ken naaramid a pakaseknan ti amin a sangatauan:

1.Ti taraon ti tao ket buklen koma nga interamente dagiti sibibiag a selula. Laeng dagidiay a taraon a buklen dagiti sibibiag a selula ket addaan iti amin a galad a kasapulan tapno mapennek dagiti kalikaguman ti organismo ti tao. Saan a necrophagous ti tao. Saanna a mabalin ti agbalin a karniboro ngem ti panangtiliw iti kuton iti tangatang ket alun-onenna a sibibiag, wenno pigisenna ti biktima a kas iti atap nga animal ket alun-onenna dayta agraman amin a bituka ken tulangna tapno agboot.

2.Adda agpada a gagangay ken napili a bagi ti nateng iti nakaparsuaan. Dagiti perpekto ken nangato ti sustansiana a bagi ti nateng ket dagiti nasaysayaat a barayti ti prutas, berde a nateng, cereal ken ramut.

Babaen ti pannangan iti naluto a taraon, iserra ti tao ti ganasna a mangan iti tallo kadagiti uppat a kita ti nadadael a substansia ken ipaidamna ti organismona iti rinibu a dadduma pay a nasken a paset. Ti nakadkadlaw a pammaneknek iti daytoy a panangipapilit ket ti kinapudno a kadagiti rinibu a medikal a reseta narigat ti agsapul iti maysa a sadiay ti sumagmamano a bitamina wenno dadduma pay ket saan a naikeddeng, ngem manmano a makasabatka iti reseta a sadiay dagiti nagan dagiti protina, taba ken karbohidrato ket nadakamat.

Iti ababa a pannao, tagiragsaken ti tao ti naan-anay a salun-at no agtaraon laeng kadagiti hilaw a vegan a taraon, masakit agingga a kanenna ti naluto a taraon ken matay no agbiag laeng iti kasta a taraon.

No Kasano a Maipasngay dagiti Sakit

Alaentayo ti glandula a buklen ti binilion a selula. Nagadu ti kita dagitoy a selula, a tunggal maysa kadagitoy ket addaan iti partikular nga aramid wenno pagrebbengan nga aramiden. Gapuna, adda dagiti selula ti piskel ken selula ti epithelial, ken adda dagiti selula ti nerbio ken selula para iti adu unay a dadduma pay a panggep. Ngem ti kangrunaan nga aramid dagiti selula ti aniaman a naited a glandula ket ti panagruar dagiti pluido.

Dagiti glandula ti tao a mangan iti naluto a taraon ket addaan iti naan-anay a komplemento dagiti selula, nalabit ad-adu pay, ngem kakapat wenno kakalima laeng kadagita ti maibagay iti aniaman a makagunggona a trabaho, ket saan unay nga umdas dayta. Protina

agmaymaysa, nangnangruna ti natay a protina ti animal nga ibilang dagiti ababa ti panagkitada a tattao kas ti perpekto a material a pagbangon, ti kaaduan a makaawag iti kaadda laeng ti kasimplean nga estruktura ti awan sukog, di makabael ken awan serserbina a selula ti primitibo a kita. Iti estrukturada, dagitoy a selula ket umasping kadagidiay a primitibo nga organismo ti kaaduan nga elementario a karakter a nagaramid ti immuna a panagparangda ditoy daga kadagiti immuna a tukad ti ebolusionario a panagrang-ay ken dagitoy ket naibangon babaen ti kadawyan a material ti panagbangon: dagiti protina, taba ken karbohidrato.

Nupay kasta, bayat ti simmaruno a minilion a siglo, dagita a primitibo a unicellular nga organismo ket nagdalan iti napaut nga ebolusionario a proseso babaen ti tulong dagiti nasustansia a substansia a kangatuan ti kalidadna, nga isu dagiti bitamina ken mineral nga ammo ken di ammotayo.
Bayat dayta nga ebolusion timmanorda ken nangipasngayda iti nadumaduma a mas komplikado nga organismo. Makitatayo ti ababa a pannakakapito manen daytoy historikal a panagrang-ay dagiti organismo iti sikog ti maysa nga animal, manipud iti kanito ti pannakapertilisarna agingga iti naan-anay a panagrang-ayna. Maulit-ulit ti isu met laeng a proseso bayat ti panagrang-ay dagiti indibidual a selula ti tao.

Iti naited a glandula, tunggal espesial a selula ket addaan kadagiti partikular a mekanismo, a mabalin laeng a maurnos ken maaramid tapno makagun-od ti kapasidad para iti aktibo a trabaho babaen ti suplay dagiti espesial a sustansia a konstituente.
Ita, dagiti raw materials a kasapulan para kadagiti produktibo nga aramid dagita a mekanismo ket mabalin laeng nga ipaay babaen kadagiti raw foodstuffs. Awan ti uyokan a makaaramid iti diro manipud iti nektar dagiti naluto a sabong!

No dagiti espesial a paset ket saan a makadanon iti selula iti umdas a kaadu, bumaba ti panagrang-ayna wenno mabalin nga agsardeng pay ketdi. Daytoy ti mangpataud iti nadumaduma a masakit a selula, kas kadagiti nataba, anaplastic, malignant wenno cancer cells, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, ken dadduma pay.

Gapuna, saan laeng a kaaduan kadagiti selula ti glandula a pagsasaritaan ti saan makagun-od ti espesialisasion (panaglalasin), ngem dagiti pay raw materials a kasapulan para iti panagruar dagiti pluido ket saan a makadanon kadagiti sumagmamano a selula a mangtengtengngel pay laeng ti abilidad nga agtrabaho a kas ti resulta a ti glandula ket saan a makabael a mangtaginayon ti umno a lebel ti panagpataudna. Iti kastoy a wagas a ti glandula ket

naapektaran iti sakit. Mabalin met a mapasamak ti di makapnek a panagrang-ay ken di umiso a panagandar dagiti selula iti amin a dadduma pay nga organo ken sistema, nga agresulta iti panagparang dagiti katupag a sakit.

No dadduma, madadael ti maysa a glandula wenno organo agingga iti kasta nga agbalin a di maliklikan ti pannakaikkatna. Imbes nga anamongan dagiti kaaduan a natural a pamay-an tapno malapdan ti pannakadadael dayta nga organo iti umuna a gundaway, dagiti lallaki ti kadakkelan a riribuk a mangikkat iti dayta ket kalpasanna ipagpannakkelda ti panangaramidda iti kasta a milagro. Iti maysa a raw vegan a tao nalawag unay nga awan ti agas a makaisubli iti nadadael a selula iti normal a kasasaadna ken mangisubli iti umiso a kapasidadna nga agtrabaho.

Awan ti panagbuteng ti raw-eater kadagiti mikrobio, gapu ta masalakniban maibusor kadakuada babaen kadagiti natural a puersa. Saan a madangran dagiti mikrobio dagiti naan-anay a narang-ay ken espesial (naiduma) a selula. Insaknapda ti panangdadaelda kadagiti nakapuy ken nalamuyot a selula.

Kinapudnona ti naluto a mangan utangna ti kaaddana kadagidiay sumagmamano a hilaw a sustansia a kankanenna no dadduma maipaay laeng iti ragsak, a dina ikabilangan ti naan-anay a kinapateg dagitoy. Ita, gapu ta mataginayon ti natauan nga organismo ti kaaddana iti di kapapati a bassit a taraon, umdasen dagita a babassit a kaadu ti hilaw a sustansia tapno agtalinaed a sibibiag iti sumagmamano a tiempo.

Ita, uray dagiti kadakkelan nga eksperto iti nutrision gagangay nga ibilangda ti panagrunot ken kontaminasion kas ti kakaisuna a depekto dagiti taraon. Ibilangda a nasustansia, makapasalun-at ken normal amin dagidiay a taraon a presko, nadalus ken "nasayaat ti pannakalutona." Kasla saan a pulos a pakadanagan ida ti kaawan ti rinibu a nasken a konstituente kadagita. No maipalagip kadakuada ti maipapan iti dayta, sungbatanda a manganda met iti prutas. Daytoy ket awan mamaayna unay a sungbat. Nagtaud dagiti sakit ti organismo ti tao iti mismo a kinapudno a pagsisinaentayo dagiti sustansia a paset manipud iti maysa ken maysa ket kalpasanna agsinatayo a kanen dagitoy, no ar-arigen, naiparna, nga awan ti aniaman nga umiso a plano.

Masapul a sapulen ti sustansia a pateg dagiti taraon saan nga iti barayti ti taraon a nabusbos, ngem iti nadumaduma a konstituente a mangbukel

dagita a taraon. Ti kadawyan a ruot, a mismo, ket nabakbaknang iti kaadu dagiti nasustansia a pasetna ken ti intero a koleksion ti nakaad-adu a putahe a maidasar kadagiti karang-ay unay a bangkete. Daytoy ti sentensia ti siensia.

Adu a medikal a komperensia ti mapasamak para iti pananglapped kadagiti sakit a sadiay, kalpasan ti panagdiskurso iti adu nga oras kadagiti segundario a suheto, dagiti kangrunaan a pannakabagi ti medikal a siensia ket agtitipon kadagiti nagtimbukel a nabaknang ti pannakaarkosna a lamisaan para kadagiti pangrabiida. Kalpasanna, dida ikankano dagiti kangrunaan ken naan-anay a natimbeng a taraon, a nabukel iti nakaskasdaaw a laboratorio ti nakaparsuaan a panglapped kadagiti sakit ken buklen ti rinibu a sibibiag a substansia, punnuenda ti bagbagida babaen kadagiti pinggan kadagiti nadadael ken natay a bangkay. Nakarkaro pay, adu kadakuada, maipapan kadagiti natural a sustansia kas saan unay a nasken, ti mangileppas iti programada a sustansia babaen ti kape ken sigarilio. Bay-anyo a dispensarennak dagiti doktor gapu iti daytoy a panagistrikto, ngem kalpasan ti bassit a panagmennamenna masapul a sigurado nga umanamongda kaniak a daytoy ket saan nga umiso a sistema ti nutrision ken panawenen a sipapasnek nga inkonsiderarda ti panangaramid iti kangrunaan a panagbalbaliw iti agdama a biddut a kaugalian ti panagpakan.

Adda idi tiempo iti sumagmamano a pagilian iti Asia, dagiti kriminal a nasentensiaan agingga iti ipapatay ket nataraonanda iti taraon a naluto laeng a karne. Gagangay a matayda iti uneg ti 28-30 nga aldaw, idinto ta no adda naan-anay a bisin mabalin nga agtalinaed a sibibiag ti maysa a tao iti kapaut ti 70 nga aldaw. Kaipapanan daytoy a saan laeng a ti naluto a karne ti nakapuy a taraon, no di ket, gapu kadagiti sabidong a pataudenna, talaga a sabidong dayta a mangpapatay iti maysa a tao iti medio ababa a tiempo.

Kaaduanna a pagaammo a dagiti tattao nga agkonsumo iti nalabes a kaadu ti nasileng a bagas ket maipasidong iti beriberi, a mangpapatay iti pasiente kalpasan a mangpataud iti dakkel a panagsagaba. Ita nalabit ti kapatgan a sintoma ti beriberi ket ti polyneuritis, ngem saan laeng a daytoy ti sintoma ti sakit; maysa laeng dayta kadagiti adu a sintoma. Saan met a ti kinakurang ti bitamina B1 ti kakaisuna a pakaigapuan daytoy a sakit, kas iti sapasap a maipagarup. Awan ti nasileng a bagas nga addaan iti aniaman kadagiti ammo wenno di ammo a bitamina. Puraw a tinapay ken, iti pangkaaduan, amin a panagsagana

manipud iti puraw nga arina ket eksakto nga agpapada ti kababalinda a kas iti nasileng a bagas. Kasta met laeng ti artipisial nga asukar ken clarified fats, a pannakabagi ti maysa laeng wenno ti sabali kadagiti rinibu a sustansia a paset.

Dagiti taraon iti ngato, a mangbukel iti kangrunaan a taraon ti naluto-mangan, ti kangrunaan a makagapu iti ipapatay, dagitoy laeng ti mangpapatay iti maysa a tao iti sidong ti panangikawes iti panagtakki, makaakar a sakit, rayuma, gout, sclerosis, diabetes, apoplexy, kanser ken nagadu dadduma pay a sakit.
No dadduma, agpapatayda iti edad a makatawen laeng, no dadduma iti edad a lima, 10, 50 wenno 70, depende iti relatibo a proporsion ti dua a kategoria ti taraon a nabusbos (naluto a taraon ken hilaw a sustansia) ken ti kaadu ti natawid resistensia a mayakar iti indibidual.

Kas resulta ti di umiso a nutrision, itatta adu nga inna ti awanan iti gatas a pangsuso kadagiti maladagada, ket ngarud dadduma kadakuada ti mangpakan kadagiti maladagada iti namaga a gatas, biskuit, puraw a tinapay ken tsa. Natural unay a mangrugin a masayang ken agkupas ti ubing. Napno dagiti ospital ken orphanage dagiti ubbing iti lubong kadagiti kasta a pasiente.

Umdasen ti panangted kadagiti kasta nga ubbing iti dua laeng a tumble ti tubbog ti prutas inaldaw tapno naan-anay a makasublida iti salun-atda iti dua a lawas. Ngem dagiti naadikto iti taraon, a dida ikankano ti panagkasapulan iti prutas, aramidenda ti amin a kita ti nasakit nga eksperimento iti nasayang a bagi ti ubing, ket kalpasan nga iruarda dagiti maudi a tedted ti dara manipud iti dayta, ikagumaanda a taraonan babaen ti namaga a gatas, dagiti naala a karne , artipisial a bitamina ken nadumaduma nga agas. Iti sabali a pannao, gapu ta dida ikankano ti agtutunos a kinatimbeng dagiti sustansia a sibubukel nga ipaay ti nakaparsuaan, mangrugida nga agaramid kadagiti eksperimento iti nalukmeg a bagi dayta nga ubing babaen ti sumagmamano a paset a nakagun-odda iti sumagmamano a pirsay a pannakaammo kadagiti laboratorioda. No dayta nga ubing ket saan a makagun-od iti aniaman a natural a taraon uray kasano wenno iti sabali, sigurado a matayto ket dagiti kasta nga ipapatay, pudno, mapasamak iti rinibu. Ngem, ti ad-adda pay a nakaam-amak, adu a naive a dietician ti di mangipalubos kadagiti kasta nga ubbing a mangan kadagiti hilaw a prutas gapu iti pammatida a saan a matunaw dayta ti nakapuy a tian dagitoy wenno, iti kasayaatan, baybay-anda ti saludsod maipapan iti prutas iti diskresion ti nagannak dagiti annak, maipapan iti

dayta kas di kasapulan a luho a bassit ti pategna. Saksiam ti kinapudno nga iti adu nga ospital makasarakka iti karne, biskuit, namaga a gatas, asukar, tsa, margarina, bagas, puraw a tinapay, artipisial a bitamina ken agas agingga iti kayatmo, ngem awan ti makitam nga uray maysa nga alikamen a pangipis-it kadagiti prutas tubbog, ken saan pay ketdi a kapilitan ti panaggatang kadagiti prutas. Pinulpullo a bangkay dagiti ubbing ti mairuar kadagita nga ospital, ngem awan ti mayat a mangsungbat iti di natural a sistema ti nutrision kadagita nga ipapatay.

Apelaek ti natauan a rikna dagiti amin a doktor. Bay-am nga usigenda a napasnek daytoy a banag. Saludsodek kadagiti amin a lecturer iti unibersidad ken amin a responsable a bagi ken health ministries ti tunggal pagilian iti lubong no madandanaganda iti salun-at ken pagimbagan dagiti tattaoda wenno saan. No kasta, masapul nga agtrabahoda a di agtaktak. Saan laeng a hipotesis dagiti sasaok, no di ket di masupiat a kinapudno, nga idatagko iti agbasbasa saan a kas resulta dagiti eksperimento kadagiti guinea pig, no di ket babaen ti sibibiag a pagarigan ti pamiliak ken ti bagik.

Ti kasayaatan a pamay-an a manglapped ken mangagas kadagiti sakit ken maigiddato iti dayta, mangingato iti kasasaad ti panagbiag ket ti tunggal ministerio ti salun-at ket mangilasin iti di unay napateg a badyet para iti pannakaipasdek dagiti departamento ti impormasion, nga addaan iti nalawag a panggep a mangiyeg iti pakaammo ti masa ti pannakadangran ti panagluto, kasta met dagiti taraon nga awanan iti bitamina, nangruna ti puraw a tinapay, bagas, karne, clarified fats, asukar, tsa, kape, alkohol ken saan nga alkohol nga inumen. Rumbeng ngarud nga allukoyenda dagiti tattao a mangkissay iti panaginum iti naluto a taraon agingga a mabalin ken mangiserrek iti in-inut a panagbalbaliw kadagiti ugalida iti sustansia.

Natural, kas amin a lallaki ket saan a nainsiriban, saan a posible a pagbalinen ti tunggal maysa a raw-eater a maminsan, ngem nasken a dagiti tattao ket rumbeng a makaam-ammo kadagiti umno a raw materials ti bagida manipud pay idi maladagada, rumbeng a mawayawayaan ti bagbagida manipud biddut ken napeggad a panangidumduma, ket rumbeng a maamirisda a saan a sopas ti manok, bagas, cutlets, itlog ken beefsteak ti mangted kadakuada ken kadagiti annakda iti salun-at ken pigsa, no di ket nagtubo a trigo, carrots, kamatis, nuts, ubas ken kdpy.. Taking my own case kas pagarigan, kas resulta ti pannangan iti karne ken dadduma pay a naluto a taraon iti 52 a tawen, napukawko ti amin a pigsak ken kabae

saan a sumang-at iti dua nga addang a di marikna ti pannakapukaw ti anges; ngem ita, kalpasan ti panagliklik iti naluto a taraon iti walo a tawen, makatarayak a sumang-at kadagiti bantay a nalaka unay.

Diak ammo no ania a sientipiko a pangibatayan itatta iti nakaad-adu a pagtaengan dagiti ubbing ken day nursery ikabilda dagiti kahon ti biskuit iti disposision dagiti ubbing, tapno matulonganda ti bagbagida kaanoman a kayatda.
Rumbeng a masukatan dagiti kahon dagita a makadadael a substansia kadagiti basket ti presko a prutas, carrot, pipino ken kamatis no kalgaw, ken dagiti namaga a prutas no kalam-ekna, a manipud sadiay rumbeng a mapalubosan dagiti ubbing a mangan a siwayawaya ken agingga iti kayatda iti amin nga oras ti aldaw. Kalpasanna makitanto ti tunggal maysa no kasano a, babaen kadagiti mismo a linteg ti nakaparsuaan, automatiko a mangrugin nga agsida dagiti ubbing kadagiti prutas imbes a dagiti nadadael a taraon, iti kasta masiguradoda ti bukodda a salun-at babaen kadagiti bukodda nga ima.

Rumbeng a maadaptar ti sistema ti raw-eating kadagiti ospital para iti amin a kita dagiti pasiente ken ti publiko ket rumbeng a maipakaammo kadagiti resulta a nagun-od. Mabalin a maaramid dagiti makagunggona unay a reporma kadagiti publiko a restawran. No saan a naan-anay a maipaidam kadagiti adikto iti taraon dagiti "ragsak" dagiti naluto a taraon, nupay makapapatayda, iti agdama, posible a kissayan ti kaaduda iti di kumurang a 50 a porsiento ken masukatan ti pannakapukaw babaen kadagiti presko nga ensalada ken hilaw a compotes, ken babaen ti dagiti nagadu a barayti dagiti bunga ti panawen. Iti kasta, saan laeng nga agbalin nga ad-adda a nadumaduma ken makaay-ayo dagiti taraon, no di ket mapatibker met ti salun-at dagiti tattao, ket maaramid ti dakkel a pannakaisalakan iti ekonomia ti publiko.

Apaman a maam-ammo ti publiko dagiti pagdaksan nga ar-aramiden dagiti naluto a taraon, ikagumaandanto a liklikan dagitoy. Masarakanto, met, ti dakkel a bilang dagiti nainsiriban a tattao a, iti panangilumlomda iti timek ti bisioda, surotenda ti ulidantayo ken babaen ti panagsanay iti naan-anay a pannangan iti hilaw ket mangipasigurado iti naan-anay a salun-at ti bagida ken dagiti pamiliada. Mabigbigto dagiti tattao a napukaw ti amin a namnama nga umimbag wenno nagbalin a nadadael ti langa gapu iti di natural a kinalukmeg a, babaen ti nainget a panangrambak iti raw-eating, iti las-ud laeng ti sumagmamano a bulan magun-odda ti salun-at a kanayon nga arapaapda.

Mangipablaak dagiti tattao iti nagadu a libro tapno maipakitada ti therapeutic dagiti tagikua dagiti agsina a prutas ken nateng, kas iti ubas, petsa, mansanas, organo, sibuyas wenno labanos, ket babaen ti panangpataudda kadagiti naisangsangayan a pamay-an ti panaginum kadagita, ikagumaanda nga ipuonan dagita nga operasion nga addaan iti kasla sientipiko a proseso. Kinapudnona, amin a makan a kita ti hilaw a mula ket perpekto a sustansia ken agpapada ti kalidadda. Uray ania a sakit ti sagsagabaen ti maysa a tao, mapnekda dagiti kalikaguman ti organismo, ilintegda ti panagandar dagiti organo, isublida ti salun-at ti pasiente. Rumbeng a maipaay ti impormasion maipapan kadagita a kinapudno a libre iti disposision ti publiko, ta di natauan ti umawat iti aniaman a kuarta para iti kasta a balakad.

Ti dietetics ti maysa a cooked-eater ket napno kadagiti makapapatay a panagsusupadi. Iti adu unay a kaso dagiti makadangran a taraon ket mairekomendar kas makagunggona, idinto ta dagidiay nasken unay ket nairepresentar kas makadangran ken nainget a maiparit. Daytoy ket gapu ta ti kapadasan dagiti naluto a mangan ket naibatay kadagiti dagus, agparang ken agsusupadi nga epekto dagiti taraon ken kadagiti biddut a kalkulasion a naaramid iti laboratorio. Minilion nga inosente a tattao ti madadael kas resulta dagita nga agsusupadi ken biddut a kalkulasion.

Ti mapagtalkan unay a giya ket ti kangrunaan ken naan-anay a kapadasan ti raw-eater, a kas resultana amin a biddut, panagsusupadi ken di panagkikinnaawatan nga adda iti medikal a siensia, iti pangkaaduan, ken iti dietetics nangnangruna, ket maiyeg iti lawag ken mailinteg iti maminsan para iti amin. Nasken a paaduen dagiti pagarigan dayta a kapadasan iti adayo ken nasaknap ken tapno maam-ammo ti amin a sangatauan dagiti nagun-odan a resulta.

Daytat' Kadaksan kadagiti Krimen ti Panangiruam iti Kabbaro a Nayanak a Maladaga kadagiti Naluto a bambanag

No agbalin a nalawag iti amin a ti panagluto-pannangan ket maysa a di natural nga ugali, a dayta ti pakaigapuan ti amin a sakit ti tao ken nakaam-amak unay a bisio nga apaman a matnag ti tao iti awan panagbabawina a panangiggemna, manmano a makawayawaya ti biktima ti bagina manipud manen iti pannakatengngelna. Ania ti kalintegan ti nainsiriban a tao a mangiserrek iti dayta iti organismo ti maysa

inosente a kappasngay nga ubing babaen kadagiti mismo nga imana? Ania ti kalinteganna a mangdadael kadagiti organo ti bassit a maladaga babaen kadagiti taraon a napuoran, nadadael, napapatay iti apuy? Saan kadi a dayta ti kaulpit kadagiti amin a krimen, saan kadi nga arigna maysa a pammapatay, brutal a filicide? Siak a mismo ti nangpapatay iti dua nga ay-ayatek nga annak babaen kadagiti bukodko nga ima iti kasta a pamay-an ket ammok unay ti kinadakkel ti krimen.

Kinapudnona, amin a nagannak nga adikto iti taraon ket filicide. Iti agdama siglo awan ti matay a natural nga ipapatay. Amin nga ipapatay ket bunga dagiti sakit a patauden ti naluto a taraon, ket dagiti tattao a mangisuro kadagiti ubbing a mangan iti naluto a taraon ket dadakkelda. Masapul a naan-anay a maamiris dagiti nagannak a mangan iti naluto a ti responsabilidad iti tunggal sakit ken riribuk kadagiti annakda ket agpannuray a siuumiso iti bukodda nga abaga. Masapul a tingitingenda a napasnek daytoy a banag sakbay nga itultuloyda ti gagangay a biddut a kursoda.
Ti pundasion ti tunggal kanser wenno pannaka-stroke ti puso ket maipasdek babaen ti umuna a sangkabassit a naluto a taraon a maited iti maladaga, uray no agparang ti sakit iti nataengan unay nga edad.

Mabalin a mairason a narigat para kadagiti nataengan a tattao ti naan-anay a maipaidam iti naluto a taraon. Nasayaat unay ngarud, iti dayta a kaso agtalinaedda koma kadagiti makadadael nga ugalida agingga a mapnek ti pusoda. Ngem ania ti mangpilit kadakuada a mangpuor kadagiti napateg a raw materials ti maladaga nga ubing, a mangdadael, mangikkat kadakuada kadagiti nasken unay a konstituenteda, pagbalinenda ida a makadangran a substansia ket kalpasanna itedda dagita iti maladaga? Daytoy di natauan a kababalin kadagiti inosente nga ubbing, daytoy a kinabarbaro, ket sigurado a masapul nga agsardeng.

Awan ti pagannurotan ti siensia a manglapped iti nagannak a mangted iti anakna iti natubo a trigo imbes a puraw a tinapay, nasileng a bagas wenno macaroni; presko a tubbog ti carrot, kahel, ubas ken mansanas imbes a namaga a gatas; hilaw a prutas imbes a compote; walnuts, almendras, nagtubo a beans ken gisantes imbes a karne ken taba. Babaen ti pannangan iti hilaw a taraon tagiragsaken ti ubing ti nasalun-at, naragsak, napaut a biag, idinto ta ti alternatibo a taraon iturongna iti sakit ken di naintiempuan nga ipapatay. Mabalin a masiguradom a tarigagayan ti ubing ti hilaw a taraon buyogen ti amin a kararuana. Kalikagumanna nga awatenna koma dagiti raw materials-na iti saan a nadadael a kasasaadda ken addaan iti di masupiat a kalintegan kadagitoy.

Ti doktor wenno ti nagannak a saan nga awanan iti sentido komon ken konsiensia masapul nga agtignay a maitunos iti dayta, nga awan uray sangkabassit a panagduadua.

No iti edad a tallo wenno uppat a bulan mangrugi dagiti organo ti maladaga tapno saan a regular ti operasion, ti ababa ti panagkitana a doktor mangireseta iti dua wenno tallo a kita ti artipisial a bitamina imbes a dagiti rinibu a substansia a napuoran iti rabaw ti apuy, wenno iti kaaduan irekomendarna, kas maysa a kita ti agas, iti sumagmamano a nasukatan a kutsara a prutas tubbog, iti kasta paginanaanna agpadpada ti bukodna a konsiensia ken ti nagannak ti maladaga. Apay koma nga agsagaba ti ubing iti kinakurang ti bitamina, no babaen kadagiti mismo nga imana dina dadaelen ni nanangna dagiti bitamina nga adda kadagiti natural a taraon?

Ikidemtayo dagiti matatayo iti apagbiit ket iladawantayo iti bagitayo iti amin a pakabuklanna ti milagro nga ar-aramiden ti nakaparsuaan. Apaman a maiserrektayo ti maymaysa a bukel ti trigo iti paktoria ti bagi ti tao babaen ti ngiwat, alaen ti organismo dayta a bukbukel, bingayenna ken iwarasna iti intero a bagi. Dagiti rinibu a nadumaduma a substansia a naurnong iti dayta a bukbukel ket aggaraw iti amin a direksion ket tunggal maysa kadagitoy ket mapan a mangaramid iti bukodna a pagrebbengan. Gapuna, dagiti nadumaduma a sustansia a paset iti maysa a bukel ti trigo aramidenda ti pinullo a ribu a nagduduma nga aramid ken mangidaulo kadagiti biolohikal nga aramid ti organismo nga awan ti aniaman a biddut wenno pagkurangan.

Ngem ania ti mapasamak no mangiserrektayo iti tian iti sangkabassit a puraw a tinapay? Awan panggepna nga agtrabaho ti tian; mapuoran dayta ken agbalin nga awan serserbina a pudot, wenno, iti kasayaatan, mapan mangnayon iti sumagmamano nga awanan mortar a ladrilio wenno bato iti sumagmamano a natangken, awan serserbina a selula. Ti puso ti tao a mangmangan iti puro a trigo ket natibker ken napigsa a kas iti bukel ti mais, idinto ta ti puso ti tao a mangan iti puraw a tinapay ket nakapuy ken nalukneng a kas iti tinapay a kanenna. Iti daytoy, saksianyo ti kanayon nga umad-adu a pannakapaay ti puso.

Rumbeng kadi a babaen ti sumagmamano a milagro marikna ti intero a lubong ita ken anamongan ti aramid a raw-eating, malaksid iti sumagmamano a partikular a kaso nga adayo a narang-ay unay kadagiti sakitda, awanton ti di naintiempuan nga ipapatay bayat ti sumaganad a tallo wenno uppat a dekada, agingga kadagiti nataengan

madanon dagiti tattao ti nakaro a kinalakay. Kas iti kasasaadna, dagiti ipapatay gapu iti naluto a pannangan ket lumablabas iti sumagmamano a daras ngem iti napasamak kadagiti kadakkelan a gubat.

Iti nagan ti tunggal awan gawayna nga ubing, umapelaak manen kadagiti amin a sientista, . lallaki ti panagsursuro, lider dagiti nasion, ministerio ti salun-at, nagannak ken naasi ti panagpuspusona a lallaki iti intero a lubong tapno dagus a pagpatinggaenda dayta nakaam-amak a krimen maibusor kadagiti babassit nga ubbing. Ti inaldaw a pannakataktak ket makagasto iti rinibu nga inosente a biag. Nawaya dagiti nataengan a mangisakripisio iti biagda kadagiti makapapatay a ragsak dagiti naluto a taraon ket iti kasta agpakamatayda, ngem siasino ti nangted kadakuada iti kalintegan a mangmasaker kadagiti napanglaw nga annakda, nangnangruna ta dagita a taraon, nga adayo a mangted kadakuada iti aniaman a ragsak, ket mangpunno laeng dagiti ubbing nga addaan iti pannakarurod? Awan serserbina nga ikalintegan nga inton dumakkel ti maysa nga ubing makitana ti dadduma a mangan ket kalpasanna isu a mismo mariknana ti tarigagay a mangan. Umuna iti amin, ti barbarismo a kas iti naluto a pannangan ket saan a mabalin nga agpaut ken mabalin a sitatalged a segseggaantayo ti nasapa a balligi ti hilaw a pannangan.
Kalpasanna adda minilion a tattao a makakita iti alkoholismo wenno pannakaadikto iti droga ti sabsabali, ngem iyadayoda unay ti bagbagida kadagiti kasta a bisyo. Agtawenen ti anakko iti 6

(Tuktukoyen daytoy ti 1963, idi naisurat daytoy a benneg ti libro) ken isu maawatanna ti amin; makitana ti naluto a taraon a kankanen ti dadduma a tattao, ngem isu a mismo kagurana dayta iti amin a kararuana. Ania nga adikto iti opium ti mangisuro iti maladaga nga anakna a manggun-od iti ugali iti panagdroga manipud pay laeng iti duyan?
Ania a sentido komon ti mangtignay iti maysa a lalaki a mangisakripisio iti bukodna nga anak ken pagbalinenna a nasapa a kadua kadagiti makarimon nga ugali tapno sansionan ken agtultuloy dagiti personal a bisiona? Umuna koma a padakkelen dagiti nagannak ti nasalun-at nga ubing sigun kadagiti linteg ti nakaparsuaan ket kalpasanna, kalpasan a dumakkel, baybay-anda koma ti masanguanan nga aramidenna iti bukodna a pagayatan, kas iti ar-aramidenda iti kaso ti amin a dadduma pay a bisyo.

Kalpasan ti panangbasa kadagitoy a linia awan ti nainsiriban a nagannak a makasarak iti pakaibatayan iti kinapudno a naiduma unay ti balakad ti dadduma nga autoridad. No itultuloyna a di ikankano ti timek ti kinapudno, masapul nga ibaklayna ti responsabilidad a mangdadael iti salun-at ti anakna ken mangdadael iti masakbayanna. Masapul nga awanan ti maysa a tao iti kaaduan nga elementario a panangtingiting tapno masukatan ti 10,000 a substansia kadagiti sero a substansia, dagiti sibibiag a selula babaen kadagiti natay a selula, naan-anay a natimbeng a raw materials babaen ti nadadael a material, natural

sustansia babaen kadagiti di natural a sustansia, nagtubo a trigo babaen ti puraw a tinapay, berde a gisantes babaen ti karne, ken presko a prutas babaen ti jam.

Masapul a Paneknekan Dagiti Gastrolatrous Biologist Nga Addaan iti Nakaparsuaan Nagbiddut iti Saan a Panangidatag Kadatayo kadagiti Taraon iti a Naluto nga Estado

Umapelak iti publiko kadagiti amin a sientista uray no pasingkedanda dagiti panangmatmatko ken... ideklara dagitoy iti intero a lubong, wenno tapno paneknekan a no dagiti natural a taraon ket maikabil iti apuy, awan ti mapukaw a mapukaw kadagiti sustansia a paset wenno linaonda nga enerhia; awan ti mapasamak nga ipapatay dagiti sibibiag a selula ti nateng ken awan ti mapasamak a panagbalbaliw iti konstitusion dagiti atomo. Masapul nga ad-adda pay a paneknekanda nga iti pannakaparsua dagiti sustansia para iti organismo ti tao, nagbiddut ti nataengan a dina indatag kadatayo dagiti taraon iti "nadalus", naluto wenno napuoran a kasasaad, a dagiti operasion a naaramid kadagiti paktoria ken kadagiti kosina ket sientipiko a wagas a nairanta a mangilinteg kadagiti biddut ti nakaparsuaan ken a dagiti artipisial nga inaramid ti tao a bitamina ket dakdakkel ti sustansiada ngem kadagiti bitamina a masarakan iti nakaparsuaan. No mapaayda dayta, masapul nga aminenda dagiti nakalkaldaang a biddut a naaramid agingga ita ket, no maminsan laeng nga ikkatenda dagiti naluto a taraon, masapul nga agkamangda iti sirib ti uniberso ken isardengdan ti mangsinga iti pannakabukel dagiti natural a taraon a pinarsua ti nakaparsuaan ti Daga. Bay-anyo a dagidiay mangibilang iti bagbagida kas mangan iti karne kanenda ti karneda, no kabaelanda, a presko ken intero, kas iti ar-aramiden dagiti animal a mannangan iti karne, a dida patayen dagiti selulana wenno dadaelenda dayta iti aniaman a pamay-an.

Awan ti kalintegantayo a mangriribuk iti kinatarnaw dagiti raw materials a pinarsua ti nakaparsuaan para iti natauan nga organismo idinto ta, gapu iti amin a sientipiko a pamay-an nga adda kadatayo, ditay kabaelan a parnuayen ti kabassitan a maymaysa ti selulana nga organismo; no, babaen ti tulong ti amin a sustansia a paset nga ammotayo, ditay mabalin a pakanen ti maysa nga organismo iti artipisial ken pagtalinaeden a sibibiag iti napaut; ket no dandani ditay pay naballigi a nabigbig ti maikaribu a paset dagiti substansia iti maysa a bukel ti mais. Pudno a dakkel ti naaramid a panagsirarak ken dakkel ti naaramidan a panagrang-ay iti pannakabigbig ti nadumaduma a sustansia ken kas resultana adu a napateg a sustansia

dagiti konstituente ket natakuatan, ngem amin dagita a natakuatan ket saan a mabalin a dakdakkel ti kaipapanan ngem ti pannakaimbento dagiti artipisial a satellite. Ti nagdumaan dagiti artipisial a bitamina ken dagiti sustansia a mangbukel iti maysa a bukel ti mais ket isu met laeng ti urnos ti nagdumaan dagiti artipisial a satellite nga inaramid ti tao ken dagiti nailangitan a banag a mangbukel iti intero a galaktiko a sistematayo. Nupay kasta, dagiti sientista nga agar-aramid kadagiti artipisial a satellite ket pulos a dida ipagarup a dadaelenda dagiti addan a galaksi ken sukatanda ida kadagiti bagi iti nagbaetan dagiti bituen a baro a pinarsuada.

Ti kasayaatan a kursotayo ket ti panangadal a naimbag kadagiti linteg ti natural ebolusion dagiti organismo ti animal ken nateng. Ngem, iti aniaman a kasasaad, masapul nga ikkatentayo ti trabaho ti nakaparsuaan ket kalpasanna padasentayo a bangonen manen dayta babaen ti tulong dagiti nakalkaldaang a glandula a naala ken artipisial a bitamina.

No ikabiltayo ti maysa a pedaso ti patatas wenno pata iti manteka ket rugiantayo nga iprito, rugiantayo ti proseso ti pannakadadaelna manipud pay iti umuna a kanito. Dagus a mangrugin nga agsisilpo, agkupas, agbalin a kayumanggi ket kalpasanna agmaga, ket no itultuloytayo ti operasion iti napapaut bassit, ag-char up ken agbalin a naulpit a dapo. Dayta makaay-ayo nga angot a mangkigtot kadagiti abut ti agongtayo ket isu ti angot dagiti kapatgan a paset dagiti natural a taraon, a mangkatawa kadagiti sentidotayo ken agpukaw iti naingpis nga angin.

Dagiti termino a "panagluto" ken "panagluto" ket masapul a saan nga usaren iti kaipapanan ti panagsagana, panagbangon ken panagpasayaat, kas maus-usar dagitoy agingga ita; masapul a mausar dagitoy, imbes ketdi, tapno maipaawat ti rikna ti panangdadael, panangdadael, panangpuor, panangpapatay wenno panangdadael, gapu ta babaen kadagita nga operasion dadaelentayo dagiti kapatgan a substansia a napateg unay iti organismotayo ket iti kasta aramidentayo ti nakaam-amak unay a krimen maibusor iti sangatauan .

Kagura ti Maladaga ti Raman Dagiti Naluto a Taraon, A Agparang a Makaay-ayo Laeng iti Adikto iti Taraon, Kas met laeng Kasla Makaay-ayo ti Opium iti Naadikto iti Droga

Mabalin a panunoten dagiti simple ti panagpampanunotda a naulpit ti panangipaidam annak ti ragsak a nagtaud iti raman dagiti naluto a taraon. Kas

rumbeng a maamiris dagiti tattao nga iti kinapudnona, saan a pulos a naimas dagiti naluto a taraon; kasla naimasda laeng iti adikto iti taraon, no kasano a kasla makaay-ayo ti opium iti adikto iti droga. Agingga ita awan pay ti mangibaga kadatayo iti daytoy simple a kinapudno, gapu ta manipud pay idi un-unana awan ti nawaya manipud iti pannakaadikto iti taraon.

Maibagay dagiti organo ti kappasngay nga ubing iti pakabuklan dagiti hilaw laeng a taraon. Tagiragsaken unay ti maladaga dagiti hilaw a prutas ken nateng. Mangan, buyogen ti kadakkelan a pannakapnek, kadagiti hilaw a bukbukel, patatas, saba, aubergine, berde a gisantes ken lentehas, a nasayaat unay ti ramanna kenkuana, ngem makarimon iti maysa a naluto a mangan.

Saan a magun-od ti bassit nga ubing ti aniaman a ragsak manipud iti raman dagiti naluto a taraon; kagurana ken liklikanna ida iti amin a kararuana ket buyogen ti dakkel a saem nga alun-onenna dagita a di natural a taraon. Ngem saan a maawatan daytoy ti napanglaw, simple ti panagpampanunotna a nagannak. Isut' mangiwanwan laeng iti bukodna a bisio ket, iti panagdanagna a mangpakan a naimbag iti ubing, itultuloyna a piliten dagita a nakaam-amak a taraon nga agpababa iti karabukobna agingga a pagbalinenna ti ubing a perpekto nga adikto, iti kasta dadaelenna ti salun-at ken ragsakna.

Bayat ti umuna a sumagmamano a tawen ti biagna, agtultuloy ti maladaga iti nakaam-amak makidangadang kadagiti di natural a taraon. Nabatad daytoy manipud iti nagadu a sakit dagiti ubbing ken ti masansan a sakit ti tian a sagsagabaen dagiti ubbing, kasta met manipud iti nangato a kaadu ti ipapatay dagiti maladaga. Ti maladaga ket baro a naibangon, perpekto a paktoria. Saan a pulos nga agsakit no mangsuplaytayo kadagiti natural a sustansia para kadagiti normal a sustansia nga aktibidad dagiti organona.

Ti sapasap a panangampon iti raw-veganism ti kakaisuna a wagas a mangwayawaya iti amin sangatauan manipud iti lunod dagiti sakit a maminsan laeng. Masapul a mangrugi ti panagsaknap ti raw-eating kadagiti masakit a tattao, kappasngay nga annak, tattao a naikkan iti kasapulan a pannakabalin ti pagayatan ken sirib, ken dagiti nainsiriban a nagannak dagiti raw-eating nga ubbing, a mapilitanto a mangilaksid kadagiti pagtaenganda iti amin a tugot ti nababa a taraon tapno saan a mangikabil iti sulisog iti dalan dagiti annakda. Daytoy umuna a panawen ti boluntario a panagliklik iti naluto a taraon ket agpaut agingga iti aldaw nga umay dagiti autoridad

dagiti sentidoda, ket ikeddengdanto nga ideklara a kapilitan ti pannangan iti hilaw, iti kasta maipatungpal ti nainsiriban a pagayatan ti nakaparsuaan kadagiti ignorante, di naisuro a masa. Dumtengto ti panawen nga agraira ti raw-eating iti intero a lubong. Kadagidiay naparaburan a masakbayan, ti panagluto ket pagaammonto kas krimen.

Ti maipagarup a rigat ti panangikkat a dagus iti naluto-pannangan nga ugali ket masapul a saan nga agserbi a pambar iti panangilibak iti pannakadangran nga inaramid dayta. Awan ti mangikagkagumaan a mangikalintegan iti panagtakaw, panagtakaw ken pammapatay, nupay saan a posible a mapukaw dagitoy a makadangran a saplit manipud iti kagimongan ti tao. Ti nasken a punto ket aminen dagiti sientista iti prinsipio ken ideklarada iti publiko a ti panagandar ti panagluto kadagiti taraon ket di umiso, saan a natural ken napeggad, ken dayta ti direkta a pakaigapuan dagiti sakit. Ti segundario a saludsod maipapan iti panangikabil iti raw-eating iti aktual nga aramid ket mabalin ngarud a mabaybay-an iti sumaganad a kurso dagiti pasamak.

Ti naluto-pannangan ket nagsasaruno a nangipasngay iti pannakaadikto iti taraon, sakit, medikal a siensia ken parmakolohia. Ti ultimo a panggep ti medikal a siensia ket ti panangtarimaan ken panangpabaro kadagiti nadadael ken nadadael nga organo ti tao. Imbes a medikal a siensia, ti raw-eater ket addaan iti siensia wenno salun-atna, a ti panggepna ket tapno malapdan dagiti degenerations a nadakamat iti ngato ken tapno masigurado ti nasalun-at, naragsak, napaut ken natalna a biag para kadagiti agdama ken masakbayan a kaputotan. Amin a sakit ket gapuanan ti panaglabsing kadagiti linteg ti nakaparsuaan. Ti raw-eating pilitenna dagiti tattao a mangraem kadagita a linteg.

Ti Ar-aramid ti Raw-Eating Iti Pamiliak

Ti kinapudno nga iti edad nga 60 kabaelak nga isurat dagitoy a linia ket gapu iti raw-eating ti pannangan. Pito wenno walo a tawenen ti napalabas nakapuy ti kasasaad ti pusok isu a kasla di maliklikan ti pannaka-stroke ti puso. Mapukawko idi ti panagangesko no sumang-at iti sumagmamano nga addang; Awan ti pigsak a mangitag-ay iti sangatimba a danum. Ti panagibleng, di pannakarunaw ti taraon, panagsakit ti puso, insomnia, sakit ti ulo, pila, gout, sclerosis, alta presion, tachycardia, chronic bronchitis, hemorrhoids ken masansan a panateng ti kadua ti biagko iti nabayagen a napalabas. Gapu iti raw-eating naikkatko amin dagita a sakit. Permanente a bimmaba ti presion ti darak manipud 18-20 agingga iti 13, ken ti pulso rate-ko manipud 80-90 agingga iti 58-60. Awan ti aniaman a pagilasinan ti pannakabannog, .

Mabalinko ti magna nga agturong idiay Tajrish ken agsubli (24 a kilometro ti kaadayona) iti uppat nga oras, sumang-at kadagiti bantay a kas iti kalding, mangitag-ay kadagiti nadagsen a maleta nga agpangato iti agdan ken no adda tiempok agpasiar iti 12 a kilometro kas gagangay nga inaldaw a rutina. Siak, nga adda idi tiempo nga agsagsagaba iti napaut a bronkitis ken naidda iti trangkaso iti sumagmamano a daras iti makatawen kas maysa a banag, diak pay ketdi naaddaan iti gagangay a panateng kadagiti napalabas a sumagmamano a tawen ken naturog iti nalawa nga angin iti intero a tawen iti kalam-ekna ken iti kalgaw, nga awan ti uray sangkabassit a panagbuteng iti lamiis wenno mikrobio

Adu a tawenen ti napalabas, nakaro ti pannakaatakek ti gout isu a diak makasagid dagiti kasukat ti dakkel a ramay ti sakak; ita nga aldaw mabalinko a baliwan ida iti amin a pigsak nga awan uray sangkabassit a pagilasinan ti ut-ot. Sadino iti lubong ti nakagun-odan dagiti umasping a resulta babaen ti atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, antibiotiko ken rinibu a dadduma pay nga agas?

Ti puso nga agtrabaho iti kapartak a 58 a panagpitik iti kada minuto ket mabalin a sitatalged a manamnama nga agtultuloy nga agtrabaho iti adu unay a tawen a di pulos maipasidong iti peggad ti pannakaistrok. Iti sidong dagiti naluto-pannangan a kasasaad a kas iti panagbaba ti pulso ket mapasamak laeng no nakapuy ti puso, ngem iti kasok dayta ket natural a resulta ti regular a panagandar dagiti organok iti panagtunaw.

Nakapatpateg unay a tunggal padasek a sobra ti karga ti tianko iti sumagmamano a daras ti normal a kaadu dagiti natural a taraon, saan nga agtalinaed iti tian iti napaut, no di ket lumabas a maminsan iti bituka ken pumanaw iti bagi iti sumagmamano nga oras, a di mapasaran aniaman a panagrunaw ken di mangpataud iti uray sangkabassit a sakit iti panagtunaw wenno mangpataud kaniak iti aniaman a pannakariribuk uray ania. Iti sidong daytoy a kasasaad, ti pulso rate-ko ket ngumato iti saan a nasursurok ngem uppat wenno lima a pitik iti maysa a minuto, idinto ta no padasek a "penneken" ti bagik kadagiti naluto a taraon a kas iti "ordinario a tao," dagus a lumlumtaw ti panagpitik ti pusok agingga iti 85-90 ket kasapulan ti adu nga aldaw tapno agsubli ti tianko iti normal a riknana a kinalag-an.

Kaduak ti bagik, padakkelek ti maikatlo nga anakko kas raw-eater.
Isut' addaanen iti bassit a lass nga agtawen iti pito, ngem dina pulos inkabil ti uray maysa a sangkabassit a nadadael a taraon iti ngiwatna. Ti salun-atna ti...

pannakaiparangarang ti kinaperpekto. Makitak itan no ania ti dakkel a nagdumaan dagiti ubbing a raw- eater ken cooked-eater. Nalaklaka ti mangpadakkel iti sangagasut a raw-eater nga ubbing ngem ti maymaysa nga ubing a naluto a mangan. Saan a pulos a maaddaan ti maysa iti gundaway a madanagan maipapan kadagiti sakit dagiti ubbing kas iti panaglamiis ken panateng, panagtakki ken panagibleng, wenno riribuk maipapan iti pannangan ti ubing iti adu unay wenno bassit unay. Naragsak a kas iti lark ken kaanoman a kayatna mapan iti lamisaan ken tulongan ti bagina iti aniaman a magustuanna a kanen. Agmalmalem nga agay-ayam, agkanta ken agsala nga awan ti aniaman a kapritso wenno kapritso, awan ti panagsangitna, a dina mangpataud iti riribuk kadagiti adda iti aglawlaw Maturog iti eksakto nga alas 8 ti rabii ket, kalpasan ti panagkantana iti bagina iti sumagmamano a minuto, ikidemna dagiti matana ket maturog a kasla top agingga iti alas 6 ti bigat. Maysa pay, nakaskasdaaw unay a kinapudno a kalpasan ti umuna a sumagmamano a bulan malagiptayo laeng ti tallo wenno uppat a gundaway a nariing bayat ti rabii. Nauneg ken nasayaat unay ti turogna isu nga awan ti arimbangaw wenno panaggaraw a makariing kenkuana.

No agtugaw dagiti dadduma nga ubbing iti kindergarten iti lamisaanda a pammigat tapno mangan iti tinapay ken keso, tinapay ken manteka, pastry, kdpy, iruarna ti bagna a prutas nga innalana iti pagtaengan ket tagiragsakenna a siuulimek.
No sumarungkarkami kadagiti gagayyem, kumita buyogen ti naan-anay a kinaawan panagraem kadagidiay sobra ti kargana a lamisaan ti tsa iti aglawlaw a pagtugawan dagiti tattao ken "tagiragsakenda" ti amin a kita ti pastry ken dulse. Dina pulos iyebkas ti tarigagayna, uray gapu iti panagusiusona, a mangraman iti aniaman kadagita. Iti kastoy a wagas a rumbeng a mapadakkel amin nga ubbing a mangan iti hilaw.

In-inut ni baketko, a diak pulos pinilit dagiti panangmatmatko ti panangbalbaliwna iti sistema ti nutrisionna maipaay iti anakna ken iti salun-atna, nagbalin itan a naan-anay a raw-eater ken naan-anay a kontento iti kasasaadna. Kas pangrugian, interamente nga insukona ti karne ket kalpasanna, kissayanna dagiti awan karnena a naluto a putahe iti maysa wenno dua iti makalawas. Bayat a dumakdakkel bassit ti ubing, nasukatan dagitoy iti sumagmamano a naipaburek a patatas a sagpaminsan a naala. Kamaudianannna, dagitoy met ket interamente a naisuko idi maysa nga aldaw dinamag ti ubing, "Ania ti naggapuan dayta naalas nga angot, Mommy?" Kalpasan dayta innalana laeng ti naingpis a tedted ti tinapay a sibubukel a taraon a kanenna no dadduma a kadua ti walnut, a di makita ti ubing.* Ita, makitana ti nakaskasdaaw nga epekto ti hilaw a pannangan iti organismona ket saan a nakaskasdaaw, .

ngarud, nga umadayo iti amin a naluto a taraon. Ket amin dagitoy ket naibanag nga awan unay ti rigat, apaman a naaramid ti pangngeddeng a sipapasnek. No awan ti angot ti naluto a taraon iti balay, agbalin a simple unay a banag ti hilaw a pannangan. Daytoy ti wagas a rumbeng a suroten amin dagidiay nagannak a mangipatpateg iti salun-atda ken mangay-ayat kadagiti annakda.

Amin a Dakes nga Ugali ti tao ket Resulta ti Naluto

Mang-mangan

Ti raw-eating ti mangpapanaw iti arena amin a dadduma pay a bisyo kas iti alkoholismo, panagsigarilio iti tabako, pannakaadikto iti droga ken kinaagum. Dagitoy a bisio ket saanen a makakuyog iti raw-eating. Dagitoy a bisyo ti satellite ti pannakaadikto iti taraon.

Babaen ti balligi ti raw-eating, maipasdekto kamaudiananna ti manayon a talna iti lubong ken iti nagbaetan dagiti nasion. Amin a krimen, gura, panagbubusor, kinatangsit, apal ken, iti pangkaaduan, amin a dakes nga ugali ti tao ket kaputotan ti naluto-pannangan. Babaen ti pannakaikkat ti naluto-pannangan agkalma dagiti tarigagay dagiti tattao, natan-ok ti panunotda ken agbalinto a nalaka ti biag isu a saanton nga obligado dagiti lallaki a mangpisang iti lasag ti tunggal maysa wenno ilako ti konsiensiada para iti gulo ti pottage.

Ti Konsepto ti Diet Rumbeng a Limitado Iti Panangsukat iti Di Natural a Nutrision iti Natural Pamay-an ti Panagpakan

Ti naan-anay a raw-eating ti kakaisuna a pamay-an tapno mawayawayaan ti sangatauan manipud kadagiti sakit. Dagiti kagudua a rukod ket pulos a di nangted ken pulos a di mangted iti aniaman a resulta. Iti sidong dagiti agdama a kasasaad ti naluto-pannangan amin dagiti maawat a kalkulasion dagiti sustansia a pateg dagiti espesipiko a taraon ket masapul a matrato a kas awan ti kuenta. Uray ania ti sakit, no mapagsasaritaan ti saludsod maipapan iti taraon masapul a panunotentayo laeng dagiti termino ti hilaw ken naluto, ti natural ken saan a natural, ti puro ken nadadael. Dagiti rekomendasion a maar-aramid iti inaldaw iti radio, kadagiti pagiwarnak ken babaen ti nadumaduma a dadduma pay a pamay-an maipapan iti pannakausar dagiti espesipiko a bitamina, mineral ken protina, ken dagiti impormasion a naited maipapan iti pateg ti calorie-da, ket int

saan a praktikal, awan serserbina ken napeggad, nangruna no naibatay dagitoy iti panagusar iti droga ken taraon dagiti animal.

Iti panangusig kadagiti tagikua dagiti indibidual a sustansia a substansia, masapul a ditay pulos madanagan no ania dagiti partikular a bitamina wenno dadduma pay a konstituente nga adda iti partikular a sustansia. Isu ti di agbaliwbaliw a kaadda ti amin a nadumaduma a mangbukel iti tunggal ngiwat ti taraon a masapul a kapilitan. Masapul ngarud nga agannadtayo nga awan kadagiti konstituente ti awan iti taraon a kanentayo. Kastoy ti kaso no mangantayo iti aniaman a taraon a hilaw a nateng, idinto ta iti naluto a taraon ket awan dagitoy iti rinibu.

Iti adu a siglo, rinibu nga espesialista ti nangaramid iti dietetics ti partikular a panagadalda. Ngem bayat nga impangagda laeng dagiti segundario a parikut ken dida inkonsiderar ti pannakadadael nga inaramid ti uram iti kosina, napaay dagiti panagsirarakda a mangpataud kadagiti matarigagayan a resulta ket, nakarkaro pay, gapu iti nagadu a panagsusupadida, nakadidigra dagitoy iti sangatauan . Uray dagiti vegetarian, a mabalin a maibilang a progresibo kadakuada, saanda laeng nga inanusan ti pannakadadael nga inaramid ti uram, no di ket inibturanda met ti pannakausar ti puraw a tinapay ken napinpintas nga asukar, nga awanan iti amin a napateg a konstituente. Nupay kasta, masapul nga ipudno nga iti panangparmekda kadagiti bisio ti tao, limmasat dagiti vegetarian iti karangkis a dalan. Ti karirigatan a tignay ket ti panagliklik iti karne, kalpasanna ti panangsukat iti awan karnena a taraon kadagiti hilaw a taraon ket bassit laeng nga addang, nupay babaen iti daytoy bassit nga addang a masapul a maragpatda ti maudi a kalatda. Gapuna, manamnama nga awaten dagiti vegetarian iti amin a maris ti opinion dagiti prinsipio ti raw- eating ken agtitiponda iti sidong ti isu met laeng a bandera, tapno maiplastar ti pundasion dayta naragsak a biag a kanayon nga arapaap ti sangatauan.

Kas maysa nga eksperto iti dietetics, dakkel a reputasion ti nagun-od idiay America ni G. Hauser. Ngem uray ni Hauser, nupay progresibo no idilig kadagiti dadduma a dietician, dina ikabilangan ti pannakadangran ti panagluto ket ngarud ikagkagumaanna nga isubli ti pannakadadael a naaramid iti kosina babaen kadagiti reseta. Ipapantayon iti apagbiit a ti balakadna

mabalin nga agserbi iti sumagmamano a makagunggona a panggep. Ngem sadino ti ayan ti trabahador, ti trabahador iti talon wenno ti ordinario a tao iti kalsada tapno birokenna ti sangaribu a doliar a bayad a masapul a bayadanna tapno makagun-od iti impormasion no mano a nangisit a molasses ti masapul nga alaenna iti agsapa, no mano a lebadura iti malem , wenno mano a ribu a yunit ti partikular a bitamina ti masapul nga alun-onenna iti inaldaw?

Saan nga umiso daytoy a pamay-an. Nasken a maam-ammo ti pakabuklan lubong agingga a mabalin babaen kadagiti napateg a raw materials ti organismo ti tao, tapno baliwan unay dagiti agdama nga ugali iti nutrision ken tapno mapasardeng dagiti rekomendasion dagiti espesipiko a taraon ken indibidual a bitamina.

Ammo dagiti lallaki ti siensia nga awan ti tao a mangmangan laeng iti taraon a tinapay, nasileng a bagas wenno karne ti makanamnama nga agbiag iti napaut. Ngem saan nga ammo daytoy ti ordinario a tao. Iti panagkunana, dagita a taraon ti mangipaay iti nagsayaat a taraon. Kasanotayo a maigarantiya nga iti sidong ti puersa dagiti kasasaad wenno babaen ti panangpilit ti kinapanglaw ti maysa nga indibidual dina siuulbod a pakanen ti bagina ken dagiti annakna kadagita laeng a taraon ken dina dadaelen ti bagina kas resultana? Uray ti kalatakan a sientista, a pamiliar a kas iti pannakaammona iti intero a suheto, dina kabaelan a sarangten ti tarigagay ti kinaagumna ken kankanenna ti adu unay kadagita a nailunod a substansia isu nga in-inut ngem sigurado a patayenna ti bagina, ken nasapa unay nga agpakamatay babaen ti kanser wenno atake ti puso. Saan ngarud nga umdas ti basta panangisaknap kadagitoy a kapanunotan kadagiti libro; kasapulan a matignay dagiti umno nga organo ti estado tapno maiparang dagiti kangrunaan, naiplano a panagbalbaliw kadagiti ugali iti nutrision dagiti tattao. Masapul a maaramid dagiti aktibo nga addang tapno in-inut a malimitaran ti dakkel a pannakasayang dagiti sustansia ken tapno maparegta ti panaginum kadagiti hilaw ken di narugitan a taraon. Ti maudi a panggep ti tunggal kita ti taraon ket ti raw-eating, no mapukaw ti sao a "dieta" ti kaipapanan ken mangted iti lugar iti ebkas a NATURAL NUTRITION wenno TI INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY.

Masapul a Ti Panagusar Kadagiti Artipisyal a Bitamina ken Mineral Nagsardeng

Nadumaduma unay dagiti relatibo a kaadu dagiti nasustansia a paset kadagiti natural a taraon, iti anag a maibusor iti maysa a miligramo ti maysa a konstituente mabalin nga adda kakasangaribu ti miligramo ti maikadua a konstituente ken kakasangamilion ti miligramo ti kakatlo. Ngem ti konstituente nga agdagsen iti kakamilion a miligramo ket nasken met laeng iti paktoria ti tao a kas iti dayta nga agdagsen iti maysa a miligramo. Ita, bayat ti panagluto eksakto dagidiay a mangbukel nga adda kadagiti babassit a tugot laeng ti madadael iti umuna a gundaway.

Mabalin a masdaaw ti maysa no apay nga babaen kadagiti kasta a depektibo a raw materials ti paktoria ti tao ket saan nga agsardeng a maminsan nga agtrabaho, kas iti aramiden ti gagangay a paktoria, no di ket agtultuloy nga agtartaray iti medyo napaut a panawen, iti kasta maiturong dagiti tattao iti biddut a konklusion nga aniaman a mangpennek iti ganasda a mangan ket sustansia .

Ti kinapudno ti banag ket saan nga ordinario ti bagi ti tao pabrika. Daytat' nagdakkel a lubong nga addaan iti minilion nga umili, di mabilang a paktoria, nadumaduma nga organisasion, sistema, tiendaan, reserba, ken dadduma pay. Uray no awan a pulos ti magun-odna a sustansia, mabalinna latta a pagtalinaeden a sibibiag agingga iti 70 nga aldaw wenno nasursurok pay babaen ti panangayabna a mangusar kadagiti naidulin a reserbana.

Kalpasan ti iseserrek iti organismo, dagiti sustansia ket maiwaras iti intero a bagi ti tao babaen ti medium ti dara ken tunggal maysa kadagiti selula ket umawat kadagiti substansia a maibagay iti estruktura ken espesialidadna. Ngem awan ti alaen dagiti selula dagiti glandula ken organo manipud iti sumagmamano a nadadael a paset nga adda iti naluto a taraon iti kasta a babassit a kita a mabilang kadagiti ramay ti maysa. Agtultuloyda nga agur-uray, iti bisin ken kinakurang, agingga a ti apoda ket agdeign a mangiyunnat kadagiti ramayna tapno matulonganna ti bagina iti maysa a pedaso ti sibuyas, berde a nateng wenno prutas.

Saan a marikna ti tao ti bisin dagiti indibidual a selula ta, iti laksid ti nakaro a bisin dagiti glandula ken organiko a selula, napno ti tianna, mapnek ti bisiona, kontento a mismo. Ngem ad-adda pay a linaon ket dagiti awan serserbina, natangken ken di aktibo a selula, a siaagum a mangalun-on kadagiti "naan-anay a natimbeng a materiales ti panagbangon" a katupag

kadagiti estrukturada ken "papigsaen ken papigsaen" ti bagi babaen ti panangpaadu iti bulk-na.

Daytoy ti makagapu no apay nga iti 50-60 a kilo a sobra, awan serserbina a selula, ti makunkuna a nasalun-at, natangken ken napinget a tao ket saan nga addaan iti sumagmamano a gasut a gramo nga aktibo, espesial a selula, a mabalin a regular nga agtignay ti maysa wenno sabali kadagiti glandulana ken mangaramid kadagiti awan pakapilawanna a produkto. No la ket ta saan a naikkat dagiti glandula ken organo kadagiti maudi a tedda dagiti aktibo a selula, kabaelan ti maysa a tao a guyoden ti kaaddana uray kasano; ngem inton mabusbosdan kamaudiananna, agbalin a di maliklikan ti ipapatay. Kalpasanna ti "nabussog," "natangken" ken "napigsa" a tao ket matay babaen ti panangbisinna kadagiti glandula ken organona. Kas pagarigan, mapukaw dagiti selula ti puso ti kasapulan a bileg ken kinalalaki tapno makaaramidda kadagiti normal a panagkontraksion. Kalpasanna, ikagkagumaan ti puso nga isalakan ti kasasaad babaen ti panangpaaduna iti bilang dagiti selulana, a kas resultana dumakkel dayta kadagiti selula a nabukel manipud kadagiti protina ti animal ken puraw a tinapay. - Ngem awan serserbi daytoy, gapu ta dagitoy a selula ket awanan iti kapasidad a mangaramid iti aniaman a makagunggona a trabaho ken saan nga agbayag sakbay nga interamente nga agsardeng ti panagpitik ti organo.

Ditay ammo a sigurado, no mano a nadumaduma a konstituente ti mapan ti panagaramid iti bukel ti trigo wenno iti aniaman a sabali a bagi ti nateng. Alaentayo ti hipotetiko, agarup a bilang, kunaentayo a 10,000. Babaen kadagiti kaaduan nga elementario a linteg ti nakaparsuaan rumbeng ngarud a masapul nga irasontayo a dagiti raw materials a kasapulan para iti paktoria ti tao ket buklen ti 10,000 a nadumaduma a substansia, ket iti panangipaay kadagita a material napateg nga asikasuentayo a partikular a ti maysa wenno sabali kadagiti mangbukel ket saan saan a simrek.
Daytoy ti natural unay a sistema a mangipasigurado iti normal a panagandar ti paktoria ti tao.

Ita kitaentayo no kasano a topsy-turvy ti dietetics daytoy a naluto-pannangan edad ti. Awiten dagiti lallaki ti masa a panangdadael kadagita a nasken a substansia ken taraonanda ti bagida babaen laeng ti sumagmamano a kita dagiti konstituenteda.

Kalpasan ti adu a tawen a napinget a panagsirarak dagiti biologo masarakanda nga adda laeng 1015 a kita ti substansia iti keso, manteka, dalem wenno utek. Namnamaen koma ti maysa nga ipudnoda a kas resulta ti napaut a panagtrabahoda nasarakanda a dagiti kasta ken-kasta a taraon ket buklen laeng ti 10-15

kita ti nadadael, di natimbeng, addaan sabidong, nadadael ken natay a substansia, ken dagiti mangbukel a mangbukel kadagiti raw materials-tayo, 9990 a barayti ti awan ket, ngarud, dagita a taraon ket agkurang unay, makadangran ken napeggad isu a masapul a saan a kasta ti pannakausar dagitoy kas sustansia inrekomendar ti asinoman. Ngem imbes ketdi, saggaysa nga ikeddengda ti nagan dagiti amin a substansia a nabalinanda a nasarakan kadagita a taraon, detalyado nga iladawanda dagiti panagandar dagitoy iti nutrision ken, kalpasan ti panangibilangda kadagiti tagikua dagitoy, irekomendarda dagitoy kas "magunggona" a sustansia. Awan ti uray maysa a sao a dinakamatda maipapan iti kaawan dagiti rinibu a sustansia a paset, ken dida met pagsasaritaan ti akemda iti nutrision wenno dagiti makadidigra a resulta a di agbaliw a sumaruno iti kaawanda.
Kaskasdi, dagitoy a konsiderasion ket nasken unay nga aspeto ti saludsod.

Masapul a laglagipen a kasta unay ti kinaadu dagiti aramid ti raw taraon iti organismo nga uray no babaen ti maysa a milagro naam-ammona amin ida ti tao, saan nga umdas ti intero a panagbiag para iti basta panangiladawan kadagita. Masapul nga ibilangtayo a maysa kadagiti elementario a linteg ti nutrision ti kinapudno nga awan ti sustansia a konstituente a makaserbi iti pudno a panggepna no mainum a naisina, malaksid iti pakabuklan.

No itudo ti maysa uray iti kalatakan a sientista nga adda awan ti tugot ti aniaman a bitamina iti puraw a tinapay a kankanenna, isungbatna, nga awan uray sangkabassit a panagduadua, a mangan met kadagiti taraon nga addaan kadagiti bitamina Buyogen ti agpapada a pannakaikalintegan ti maysa nga agar-aramid iti ladrilio mabalinna nga ikabil dagiti ladriliona iti intero nga aldaw ket itag-ayna ti didingna nga awan ti aniaman a mortar, ket kalpasanna ikalinteganda nga adda dagiti gundaway nga agusar met iti mortar. Kasta ti panagbulsek a gapuanan ti pannakaadikto iti taraon.

Ania ti puraw a tinapay no saan nga almidon, asukar, taba, protina ken sumagmamano a kita ti natay nga asin — iti sabali a pannao, dagiti laeng awan biagna a dapo ti sumagmamano kadagiti 10,000 a konstituente a mangbukel iti raw materialtayo? Ania ti refined sugar no saan a maysa kadagiti 10,000 iti ngato? Ania ti karne no saan a naglaon iti sabidong a protina ken tugot ti sumagmamano a degenerated constituents? Kaskasdi, punnuen ti tao ti tianna agingga iti ungto kadagitoy a sumagmamano a substansia ken ipaidamna dagiti organona iti rinibu a talaga a nasken a sustansia. No maipapan kadagiti ibungana a sakit a tumaud kadagiti organona, mal

sumagmamano nga ideya babaen ti panagbisita kadagiti ospital wenno panangsukimat kadagiti ilustrasion kadagiti libro a pagadalan iti medisina. Kasano a mapataud dagiti kasta a nakaam-amak a depormasion, sugat ken ulser, no saan a babaen ti kaawan dagiti nangatngato a sustansia?

Nupay agingga ita natakuatan laeng dagiti sientista ti 40-50 a kita ti rinibu a sustansia a konstituente, dakkel a paset ti medikal a literatura ti naipamaysa iti panangiladawan kadagiti epekto dagita a substansia, a mangbukel met iti nakaibatayan ti adu a dadduma pay a medikal nga aktibidad. Malaksid iti dayta, nagsaknap ti dakkel nga iket dagiti komersial nga establisimiento iti intero a kaatiddog ken kalawa ti lubong para iti pannakaaramid ken pannakaiwaras dagita a substansia.

Mabalin a mailadawantayo unay no ania ti kasasaad no, imbes a dagita nga 40-50 a konstituente, agballigi dagiti sientista iti panagsirarak iti maysa nga aldaw a mangbirok iti 400 wenno 500, saanen a pagsasaritaan ti 4,000 wenno 5,000 a kita ti substansia. Kasla napukaw ti tao ita ti kinatarnaw dagiti pudno a raw materials a kasapulan para iti bagina; saan man a dagus a mausar dagitoy wenno masarakanna nga imposible a magun-odna dagitoy. Isu a masapul a kitaenna ti tunggal suli ken suli tapno saggaysaenna ida tapno mapennekna dagiti kasapulan ti organismona. Ibilang dagiti managsirarak a sientista kas sientipiko dagidiay laeng substansia a dagiti pormulada ket ammoda ken nayimprenta kadagiti libro. Gapu ta awan ti ammoda kadagiti kompleto a pormula dagiti mangbukel iti maysa a bukel ti trigo, awan ti makitada a sientipiko iti dayta. Daytoy ket "gagangay" a substansia a nalaka a magun-od, aglaplapusanan iti sadinoman ken ammo ti amin. Ngem naiduma unay a banag no agballigida a mangtakuat iti baro a sustansia a paset ken mangbirok iti pormulana. Agbalin ngarud dayta a sientipiko; ti pannakatakuatna ket maidaydayaw a kas dakkel a balligi iti tay-ak ti medisina ken, ad-adda pay, mangiserrek daytoy iti baro a kinaregta ken kinagagar kadagiti paktoria, botika ken klinika. Ket daytoy amin gapu ta saan a kayat ti tao nga isardeng ti puraw a tinapayna.

Aniaman ti mapasamak, masapul nga aminen kamaudiananna dagiti tattao a ti kakaisuna a pamay-an tapno maikkat ti sakit ket umuna a limitaran a nainget ket kalpasanna naan-anay a maiparit ti masa a pannakadadael dagiti nasustansia a pasettayo.

Iti daytoy a panggep, masapul nga aramiden dagiti responsable a bagi ti nainget a publisidad ken masapul nga agaramid kadagiti aktibo nga addang tapno malapdan ti masa a pannakadadael ti

dagiti sustansia a konstituente. Masapul a makagun-odda kadagiti baro a kita ti putahe manipud kadagiti naglaok a hilaw a taraon ken irekomendarda dagita iti publiko, a kalpasanna in-inut a mabalbaliwan ti sustansia nga ugalida. Kas resultana, in-inut a maikkat dagiti sakit a mangparparigat itan iti sangatauan ken maapektaran ti dakkel nga ekonomia iti gastostayo iti panagbiag.

Sakbay a nagbalinkami a raw-eater, inaldaw nga agkonsumo ti pamiliami iti maysa a kilo a tinapay, idinto ta ita ti maysa a kilo a trigo ket agpaut kadakami manipud walo agingga iti 10 nga aldaw. Iti taraon a puraw a tinapay nabayagen koma a natayak, ngem gapu iti mangted-biag a trigo agbibiagak pay laeng, ket mariknak a sigurado nga agbiagakto iti di kumurang a sabali pay nga 40-50 a tawen.

Ti Panagpada ti Salun-at ti Raw-Eating ken

Dagiti Ubbing a Naluto ti Pannangan ti Kasayaatan a Pamay-an a Mangpasingked iti Pannakadangran ti Pannangan iti Naluto a Taraon

Masapul nga umuna a maadaptar dagiti prinsipio kadagiti day nursery, pagtaengan dagiti ubbing, ospital ken restawran, ket kalpasanna rumbeng a mailatak dagitoy babaen ti publisidad iti publiko iti pangkaaduan. Babaen kadagiti kasta a nalawag ken di masupiat a kinapudno a kas iti indatagko, manamnama a dagiti nalawag ti panagkitada a sientista ket mangrugin nga agtrabaho a maminsan. Ngem no kayatda ti maaddaan iti kanayonan a konkreto a pammaneknek, isingasingko ti sumaganad a pannubok. Mabingay koma dagiti maladaga iti maysa kadagiti pagtaengan dagiti ubbing iti dua nga agpapada a grupo, a ti maysa ket rumbeng a mapakan babaen kadagiti agdama a medikal a pamay-an, ti sabali ket mapadakkel babaen kadagiti prinsipio ti raw-eating. Kalpasanna, maidilig koma ti salun-at ti dua a grupo iti tunggal maysa. Awan duaduaak uray ania a ti kalintegan manipud idi damo nalawagto iti intero a lubong no ania kadagiti dua a sistema), ti nutrision ti pudno a sientipiko ken natauan. Mabalin a magun-odan dagiti isu met laeng a resulta babaen ti panangibagay iti pamay-an para iti pannakaagas dagiti pasiente iti ospital.

Adu a simple ti panagpampanunotna a tattao ti mabalin a bumusor iti pannubok iti rason a basol wenno makadangran ti panangipatungpal kadagiti kasta nga "eksperimento" kadagiti ubbing. Nupay kasta, no naun-uneg bassit ti panagpanunot dagiti kasta a tattao, makitadanto a saan nga eksperimento dayta a mangsalaknib iti biag ken salun-at ti ubing babaen ti panangpakan kenkuana iti naan-anay a koleksion dagiti puro a sustansia a nairanta

babaen ti nakaparsuaan para iti organismo ti tao. Dagiti pudno nga eksperimento ket dagidiay di natauan a panangsubok a maaramid iti sidong ti panangikawes iti siensia iti sumagmamano a kita ti sintetiko a substansia a dandani di pay mabigbig iti laboratorio, kas resultana, minilion nga ubbing ti pumanaw iti biag iti kinamaladagada, a mangbaybay-a kadagiti nagannakda iti napait leddaang. Dagiti eksperimento ket dagidiay operasion a mangay-ayam iti salun-at dagiti tattao babaen ti 1,001 a degenerated foodstuffs ken sabidong ken mangpataud kadagiti baro a sakit. Dagitoy a sakit ket nakakatkatawa a napanaganan kadagiti sakit ti sibilisasion, nga awan ti uray sangkabassit a rikna ti bain iti kasta a "sibilisasion" ken saan a mangipakita a dagiti kasasaad a nangipasngay kadagiti kasta a sakit ket mabalin a napanaganan iti kinaignorante, kinarungsot wenno barbarismo, ngem pulos a saan a sibilisasion.

Dagiti Sientipiko nga Institusion ken Dagiti Responsable a Bagi ti Estado Masapul Sukimaten ti Problema ti Raw-Eating nga Awan ti Ad-adu pay Itantan

Insingasingko ti radikal ken maigiddato iti dayta simple unay ken natural a pamay-an a babaen iti dayta mawayawayaan ti sangatauan manipud iti tunggal sakit ditoy daga. Napateg unay daytoy a banag a masapul nga ipaay ti dagus nga atension ti amin a sientista, doktor, intelektual ken responsable a bagi ti estado. Masapul a paneknekanda iti publiko a biddutko dagiti panangmatmatko ken supiatda dagita babaen kadagiti kangrunaan nga eksperimento, wenno masapul a pasingkedanda ti kinapudnoda ken aramidenda dagiti kasapulan nga addang tapno maipakat dagitoy. Nangnangruna, no aniaman a kinaawan panagraem wenno kinaulimek ket ipakpakita dagiti doktor, mabalin nga ipaulog dayta ti sapasap a publiko kas nalawag a kaso ti di panagtarigagay iti biangda a manglapped kadagiti sakit, tapno saan a makissayan ti tay-ak wenno operasionda. Personal a diak patien a sapasap a pudno daytoy, gapu ta manmano a tattao ti mabalin a kasta ti kinaawan asi; ngem masapul nga ipaay dagiti doktor ti positibo a pammaneknek nga addaanda iti nangatngato ken natan-ok a panggep ngem ti panaggun-od iti kuarta, ken ti panggepda ket, kinapudnona, panagserbi iti siensia, panagserbi iti sangatauan.

Dagiti natan-ok, espiritu ti publiko ken altruistiko a doktor maragpatda ti tarigagayanda a panggep babaen ti panangawat iti hilaw a pannangan, idinto ta dagiti di natauan, managimbubukodan ken naagum a doktor makitada iti dayta ti personal a pannakapukawda. Ti maipagarup a rigat ti panangbalbaliw kadagiti nauneg ti pannakairamutna a kaugalian ket mabalin laeng nga agserbi a nalaka a pambar iti...

abbongan ti natangsit a bukod a pagimbagan dagiti nadangkes a tattao. Ti pannakatakuat iti raw-eating ti kasayaatan a gundaway a mangilasin iti natan-ok manipud iti di natan-ok, ti naimbag manipud iti dakes, ti masirib manipud iti di masirib.

Awan ti aktibidad a dakdakkel ti pategna iti natauan a pateg ngem ti panagsaknap ti raw-eating. Nasken a riingen ti amin a sangatauan manipud iti sinigsiglo a pannaturogna, luktan dagiti matana, yugyogen dayta manipud iti kinabannogna ken wayawayaan manipud iti agdama a bang-arna. Masapul nga idonar dagiti nabaknang ti kuartada iti daytoy a panggep; dagiti intelektual ti utekda. Nasken ti mangbukel kadagiti kagimongan, mangipasdek kadagiti club, mangipablaak kadagiti diario ken mangimaldit kadagiti libro. Maysa pay, kasapulan ti panangibangon kadagiti nalawa a sanatoria nga addaan amin a pagnam-ayan para iti panaginana, paglinglingayan ken isports, ken babaen ti sumagmamano a bulan a "pannakaibalud" tapno makaagas, tapno makapabaro, tapno mawayawayaan manipud kadagiti makadadael a panangidumduma, ken tapno matulongan ken malawlawagan dagidiay a tattao nga awanan iti kasapulan nga impormasion ken pagayatan. Ad-adda a makagunggona ken matarigagayan ti panangipaay iti kuarta ken pigsa iti daytoy a panggep ngem ti panangibangon kadagiti awan serserbina a pasdek a ditay kasapulan kas kadagiti simbaan wenno eskuelaan ken ospital. Ti raw-eating ket maysa a touchstone a mabalintayo a paneknekan no ania nga intelektual ti talaga nga addaan iti nawaya ken di mapengdan a panangtingiting, wenno no ania a tao ti pudno nga interesado iti salun-at ken pagimbagan ti publiko. Kadagiti letra a balitok ti pakairekord ti historia ti nagan dagiti kasta a tattao.

Saan a Basol ti Agsao iti Kinapudno

Dadduma a tattao ti mangak-akusar kaniak nga addaan iti natadem a dila. No awagak dagiti naluto a mangan a mammapatay, filicide ken kriminal, diak agaramid iti pammabasol; Ibagbagak laeng ti kinapudno, uray no napait dayta a kinapudno.
No punnuen ti ina ti ngiwat ti dungdungnguenna nga anak iti napudot a taraon babaen kadagiti bukodna a naannad nga ima, dadaelenna dagiti organo ti maladaga ken iturongna iti sakit ken ipapatay. No ti doktor ket mangisagana ti taraon ti "nasustansia" ken "nalaka a matunaw" a taraon para kadagiti babassit nga ubbing ken

mangireseta kadagiti pildoras ti artipisial a bitamina iti gastos dagiti nateng ken prutas, dakdakkel pay ti basolna.

Inaldaw a mapaliiwko no kasano a, babaen ti karkarna nga ironia ti gasat, dagiti nakapuy ken masakit ibilangda kas makaagas dagidiay mismo a substansia a nakaigapuan dagiti sakitda, ket alun-onenda ida a siaagum, idinto ta, iti kasumbangirna, liklikanda buyogen ti buteng ti kakaisuna substansia (raw vegetables ken prutas) a makaisubli kadakuada iti salun-at, gapu laeng ta ibilangda ida a pakaigapuan dagiti rigatda. Minilion a biag ti maisakripisio gapu laeng iti daytoy makapapatay a di umiso a kapanunotan. Ti tao a sumrek iti naan-anay a kauneg ti trahedia ket pulos a di makapagtalinaed a nalamiis ken di maseknan.

Awan ti Legal a Barrier Maibusor iti Pannakadadael ti... Raw Materials a Nairanta Para iti Pabrika ti Tao

No adda bassit a depekto a rummuar iti umno a balanse ti dagiti raw materials a maipaay iti industria ti maysa a county, dagiti tattao a responsable ket mapabasol iti kinaliway ken maiyeg iti libro, idinto ta dagidiay mangaramid iti nakaam-amak unay a pannakikamalala kadagiti raw materials a kasapulan para iti umiso a panagtrabaho ti paktoria ti tao masansan a mapan nga awanan iti scot. Iti agdama a siglo ti sientipiko nga irarang-ay, ti kaaduan nga ignorante ken maag a tao ket addaan iti naan-anay a kalintegan a mangsapul kadagiti baro a pamay-an ti agrupsa a natural a taraon, ken mangparnuay ken mangitukon a mailako kadagiti nakakatkatawa unay a makan. Ngem ti nangnangruna a karkarna ket ti kinapudno a ti naindaklan a sientista, ti naindaklan a cytologist, a nangipaay iti biagna iti panagadal kadagiti biolohikal nga aramid dagiti sibibiag a selula, wenno ti dietician, a ti kangrunaan a panggepna iti biagna ket ti panagtrabaho manipud iti ideal diet para iti tao, gumatang iti bunton ti kasta a nadadael a substansia ket itukonna dagita kadagiti selulana, buyogen ti naan-anay a kinaawan panagraem ken kinaawan panagannad, nga iwanwanwan dagiti dikta ti lapayag laeng.

Iti damo a panangkita kasla di mapapati a mabalintayo a wayawayaan ti bagitayo amin a sakit babaen ti raw-eating. Ngem ti kinadakkel ti proposision ket adda iti mismo a kinapudno a ti "di mapapati" ket nalaka nga agbalin a naaramid a kinapudno. Ti rigat ti panangiwaksi iti pannakaadikto iti taraon ket masapul a saan a maibilang a lapped iti pannakaipatungpal ti ideal ti

raw-eating ti pannangan; maisupadi ketdi, masapul nga agserbi dayta kas rukod a mangrukod iti pigsa ti kabusor iti natauan a puli ken masapul a mangtignay kadatayo a mangaramid iti amin a panagregget a manglapped iti iseserrek ti kasta a nakabutbuteng nga uleg iti organismo ti kappasngay nga ubing. Uray dagidiay tattao a marigatan a mangbaybay-a a mismo kadagiti naluto a taraon, ken agtultuloy latta kadagiti makadangran nga ugalida, masapul a patalgedanda ti kinapudno, ket maipaay iti pagimbagan ti umad-adu a kaputotan ken iti masakbayan ti sangatauan nasken a makirangetda maipaay iti balligi dayta a kinapudno babaen ti panangasabada ken panangilawlawag kadagiti prinsipio ti raw-eating ken babaen ti amin a dadduma pay a magun-odan a pamay-an.

Siempre, para kadagidiay akikid ti panagpampanunot ken nalikudan a tattao a di agbaliw a naidumduma a pabor kadagiti naluto a taraon ken agas dagiti prinsipio ti raw-eating ket adayo unay a narang-ay, ngem itatta agbibiagtayo iti Kosmiko a Panawen, ken saan nga iti Edad Media, idi a tunggal progresibo nga ideya wenno naindaklan nga imbension ket iti adu a tawen ket indadanes babaen dagiti ignorante a bunggoy.
Ita, ti saludsod maipapan iti pannakaisalakan wenno pannakadadael ti puli ti tao ti naikabil iti sanguanantayo. Di natauan ti panagduadua.

Ti Raw-Eating Ipasiguradona ti Dakkel a Benepisio iti Publiko Ekonomia ken Ingatona ti Pagalagadan ti Panagbiag Sumagmamano Panawen

Di mapapati a kaadu ti sustansia ti madadael iti apuy ken...
babaen ti nagadu a porma ti panagukis, panagpino ken panagproseso. Kas pagarigan mabalin a maikuna a ti 100 a gramo a nagtubo a trigo ket dakdakkel ti sustansiana ngem ti puraw a tinapay a magun-od manipud iti maysa a kilo a trigo.
Kasta met laeng ti amin a dadduma pay a barayti ti mais, pulses, nateng ken prutas. No isardengtayo ti amin a taraon dagiti animal ita, dagiti nateng a napataud iti lubong ket makataraon a bukbukodda iti sumagmamano a daras ngem iti agdama a populasion ti lubong, basta makan dagitoy iti hilaw a kasasaad. Ad-adda a maawatan ti pudno a kaipapanan ti raw-eating, no panunotentayo ti panagtrabaho, panawen ken kuarta a sayangen dagiti tattao iti panangdadael kadagita a sustansia, ket kalpasanna usigentayo amin

dagiti medikal a gastos agpadpada a naaramid ti nadumaduma a ministrio ti salun-at ken ti sapasap a publiko iti namnama a maikkat dagiti pannakadadael nga inyeg kadagiti organotayo babaen ti pannakadadael dagita a bukodda a sustansia. Nakasaganaak a mangipakita iti kinapudno dagiti sasaok babaen kadagiti konkreto a pammaneknek iti asinoman a mabalin a mayat nga addaan iti kanayonan a partikular maipapan iti suheto. Saan a pulos a pakawanen ti historia dagidiay responsable a tattao nga addaan autoridad a mangipakpakita iti kinaawan panagraem iti daytoy a banag ken mangirikep kadagiti lapayagda kadagitoy nga agsangsangit a kinapudno tapno maikalinteganda dagiti personal a bisioda.

Dua laeng ti mabalin a rason iti panagkedkedda nga umawat kadagiti prinsipio ti raw-eating. Basta masapul nga ideklarada a kaykayatda nga anusan ti kaadda dagiti sakit imbes a "maikkat" ti sangatauan kadagiti "ragsak" dagiti naluto a taraon ken isardengda ti posibilidad a mangikabil iti praktis iti sibubukel a serye dagiti "sientipiko a gapuanan" a nagun-od kas resulta ti adu a napinget a panagtrabaho wenno, babaen ti panangaramid kadagiti kangrunaan a panagsukimat nga insingasingko, masapul a paneknekanda a, adayo a mangwayawaya kadagiti tattao manipud kadagiti sakit, ti hilaw a pannangan ket talaga nga ad-adda a mangdangran kadakuada.
Daytoy ti masarakandanto nga imposible unay nga aramiden. Sumaganad nga awan ti alternatiboda no di ti agpannuray iti umuna a panagrasrasonda, a ti nalabes a kinaawan natauan dayta ket nabatad iti amin.

Gapuna, iti biang dagiti amin nga inosente nga ubbing, kalikagumanko a dagiti bumusbusor iti raw-eating ket isubmiteda koma dagiti panagkedkedda iti prensa, tapno magun-odda ti umno a sungbatda ken ti opinion ti publiko ket maaddaan iti gundaway a mangaramid kadagiti kasapulan a konklusion ken mangibalikas iti dayta maudi ken nalinteg a sentensia.

Masapul a Bigbigen ti Tunggal Maysa ti Pudno ken Integral a Raw Dagiti Materiales ti Bagina

Tunggal indibidual ket mapagpannakkel nga agtagikua iti maysa kadagiti komplikado paktoria iti lubong ket isu laeng ti responsable iti naannayas a panagandar ti naited a paktoria. Nasken ngarud a naan-anay a maam-ammona ti pudno, awan pakapilawanna ken napateg a raw material dayta nakaskasdaaw a paktoria.

Ti kinatarnaw dagita a raw materials ket saan a maikeddeng babaen ti kaadu dagiti protina, taba, karbohidrato, bitamina, mineral ken calorie nga inkeddeng dagiti agdama a biologo kadagiti libroda maipapan iti nutrision. Saan met a posible a maikeddeng dayta babaen ti panangikabil iti aggigiddan nga atiddog a listaan dagiti resipe para kadagiti naluto a taraon.

Babaen ti minilion ken minilion a tawen ken babaen kadagiti eksakto unay a kalkulasion ti nakaskasdaaw a kinataotayo ket pinagtitiponna dagiti napateg a raw materials a kasapulan para iti organismo ti tao, pinagtiponna dagitoy iti naan-anay a panagtutunos ken iti kasapulan a kaadu, nangted kadakuada iti biag ken nangikonsentrar kadagitoy iti nateng bagi iti porma dagiti sibibiag a selula. Ti intero a sekreto ti nutrision ket adda iti natay wenno sibibiag dagita a selula. Iti aniaman a kasasaad dagiti substansia a buklen dagiti natay a selula ket saan nga agserbi kas raw materials para iti paktoria ti tao.

Saan koma a mapukaw ti tao ti pannakariknana iti proporsion ken agragsak kadagiti imbensionna iti labes ti beddeng ti rason. Pudno nga iti panagadal kadagiti indibidual a sustansia a paset dagiti biologo ket nakaaramidda iti dakkel a kaadu ti riribuk ken nakaaramidda iti adu unay a napateg a natakuatan, a naan-anay a maikari iti apresasiontayo. Nupay kasta, mabalin a maibilang laeng a naindaklan amin dagita a gapuanan no mainaig iti agdama a teknikal ken mental a panagrang-ay ti tao. Maibusor iti katan-okan a sirib ti nakaparsuaan uray dagiti kalatakan a sientista, agraman amin a nasursuroda ken di mabilang a natakuatanda, awan ti dakdakkel a pannakaawat ngem iti anak a lima ti tawenna. Awan ngarud ti kalinteganda a mangriribuk iti panagtutunos ken kinatarnaw dagiti raw materials a binangon ti nakaparsuaan ken ipabaklay iti publiko ti naubing a panangipabassitda iti pannakaammo kas perpekto a siensia.

Di pagduaduaan, iti panangpadas a sumrek kadagiti sekreto dagiti taraon ti ultimo a panggep dagiti sientista ket ti panangbigbig amin dagidiay a sustansia a paset a nasken iti organismo ti tao, tapno maikeddeng dagiti relatibo a kaaduda ken tapno maitipon dagitoy a sangsangkamaysa. Iti sabali a pannao, tarigagayanda ti mangisagana iti artipisial a bukel ti trigo wenno lentehas ken mangted iti biag iti dayta. Ngem ti saan a nagun-od ti tao kalpasan ti rinibu a tawen a di agsarday a panagbannog, ti nakaparsuaan nga idatag kadatayo a libre ita. Ania pay ti kayattayo? Paglinglingayantayo kadi ti aniaman a panagduadua mainaig iti sirib ti

uniberso wenno ti kadi pannakaadikto iti karne ti mangsugsog iti tao a mangaramid kadagiti di kapapati a kinamaag?

Awan mamaayna ken napeggad unay ti panangipapan a kasapulantayo ti ad-adu pay protina wenno dadduma pay a sustansia ngem adda kadagiti bagi ti nateng. No ti naud-udi ket naglaon laeng iti bassit a kaadu ti protina, sumaruno a saan a kasapulan ti bagitayo ti ad-adu pay, ta eksakto kadagita a kaadu a naibangon ken napatanor ti organismotayo iti las-ud ti minilion a siglo.

Dadduma a tattao ti pagay-ayatda unay ti agtultuloy nga agsarita maipapan iti bagi- . dagiti materiales a pagbangon. No dagiti "naan-anay a natimbeng" a protina ti animal ken "nasustansia a taraon" ket mabalinda a paaduen ti katayag ti tunggal kaputotan iti uray maysa laeng a milimetro, itatta ti katayag ti tao ket immadu koma iti sumagmamano a metro a dati.

Dagiti adu a napataud nga artipisial a bitamina ket pulos a di makapagserbi kas sustansia a paset gapu iti nalawag unay a rason a masansan unay iti uneg ti lima a minuto kalpasan ti iseserrekda iti bagi ti tao pasardengenda a naan-anay dagiti panagandar ti organismotayo; iti sabali a pannao, iturturongdatayo agingga ken patay.

Nakalkaldaang ti ababa a panagkita a mangibilang iti aniaman a partikular a taraon kas gubuayan ti espesipiko a bitamina wenno aniaman a sabali pay a sustansia.
Amin nga organiko a kompuesto ket nabukel kadagiti gangani nga agpapada a konstituente, ngem agdumaduma dagitoy kadagiti pisikal ken kemikal a tagikua gapu kadagiti panagdumaduma ti komposision ken molekular nga estrukturada. Gapuna, ammo ti amin a dagiti alkohol ken asukar ket buklen dagiti agpapada a kemikal nga elemento (karbon, hidrohena ken oksihena), ngem dakkel ti nagdumaanda iti kolor, raman ken langa. Dagiti tumatayab ket maidulin kadagiti kulungan nga addaan iti maysa a kita ti bukel wenno bukbukel ken dagiti taraken nga ayup ket masansan a mapakan iti maysa laeng a kita ti ruot. Kaskasdi, magun-odan dagitoy a parsua ti naan-anay a suplayda a protina, taba, bitamina ken mineral manipud iti maysa a kita ti taraon a maited kadakuada.

Ti panangagas kadagiti sakit babaen kadagiti palso a bitamina, makadadael nga antibiotiko ken nadumaduma a sabidong ket awan namnama nga eksperimento a naibatay saan nga iti etiolohikal ken kangrunaan a panagrasrason, no di ket kadagiti sintomatiko, agparang ken agsusupadi a datos.

Awan ti artipisial a bitamina a makaisubli iti nakaskasdaaw a kinatimbeng dagiti natural a bitamina a napuoran iti apuy; awan ti sabidong a makaregular iti normal a biolohikal nga aramid dagiti nadadael nga organo ken glandula; awan ti antibiotiko a makasukat kadagiti natural nga antibiotiko a nadadael iti kosina.

Agasan dagiti animal dagiti sugatda babaen ti panangdildilda kadagitoy. Dagiti sekresion ken lawayda ket naikkan iti bactericidal properties. Nupay kasta, dagiti sekreto ti tao a mangan iti naluto ket awanan kadagita a saguday. Ti raw-eater lapdanna ti peggad ti nakaro a panateng babaen ti ahensia dagiti sekresion nga iruar dagiti tisyu ti bara, idinto ta ti naluto a mangan ket mangpataud kadagiti ayus ti plema ken laway, ngem dina latta kabaelan a sarangten dayta met laeng a peggad.

Ti Panawen ti Naluto-Panangan Isu ti Panawen No Dagiti Bisio, . Dagiti Pammati ken Mikrobio ti Agturay a Katan-okan

Ti moderno a medisina ket nalikmut iti narikut nga iket dagiti awan mamaayna a patpatien. Ti intero a medikal nga aktibidad ket naibatay kadagiti sintomatiko, agparang, makaallilaw ken agsusupadi a datos, bayat a ti kapatgan ken kangrunaan a prinsipio ket naitabon iti pannakalipat. Daytoy ti kinapudno a TI EFICIENTO A PANAGPATARAY TI TUNGGAL PABLAN KET MAIPAAY ITI UNIPORM SUPPLY TI INTEGRAL RAW MATERIALS NGA INGELIKADO TI ENGINEER. Iti daytoy a kaso, DAGITI INTEGRAL RAW MATERIALS TI PAKTORIA TI TAO KET TI SIBIBIAG A SELULA TI NATNA KEN AWAN TI SABALI.

Gapu ta nabartek iti sumagmamano a teknikal a balligi, ti tao itatta ket iladawanna ti bagina iti kangatuan a tukad ti sibilisasion, bayat nga iti kinapudnona isut' mangguyod iti kadaanan unay, di natural ken nakabutbuteng a biag ti bang-ar. Iti sapasap a panagsao, kadagiti tay-ak ti politika, ekonomia, moralidad ken salun-at ti isip ken rikna ti tao ket iturturayan ken dagiti tignayna ket iturong dagiti makarimon a bisio ken awan mamaayna a patpatien. Gapu ta malipatanda dagiti kapatgan ken kangrunaan a parikut iti biag, aglablabes dagiti lallaki kadagiti medio awan mamaayna a banag a segundario ti pategda ket pagbalinenda dagita a napateg a saludsod, ket kalpasanna sayangenda ti nakaad-adu a panawen ken rekurso, parnuayenda

panagbubusor, nangibukbok kadagiti taaw ti dara ken nangisaknap iti sapasap a pannakadadael ken pannakadadael.

Dagiti historiador iti napalabas inpintada kadagiti makarimon unay a kolor dagiti imposto ken buis nga impataw dagiti gangganaet a manangparmek. Idinto ta itatta, iti kanito nga alaenda ti timon ti estado, dagiti lallaki a maibilang a sibilisado ken nalawlawag ket agus-usar iti nadumaduma a legal a pambar a mangkumpiskar iti nasurok a 90 a porsiento iti dagup a matgedan dagiti bukodda a tattao tapno mapnekda dagiti personal a bisio ken ambisionda. Iparparegtada ti panagpataud iti tabako, alkohol ken saan nga alkoholiko nga inumen, tsa, kakaw ken kape, amin dagitoy ket mangdadael iti salun-at dagiti umili, ket kalpasanna ipagpannakkelda ti iyaadu ti matgedan ti gobierno a magun-odan kadagita a gubuayan. Kasta met a mabalin nga agragsak ti maag nga ama ti maysa a pamilia gapu iti bassit a sensiliona a nagun-odna iti gastos ti maysa a libra a sinayang dagiti annakna ken, ti nakarkaro pay, iti nadagsen a gatad a mangdadael iti salun-atda.

Nga dagiti agdama a singasing ken rekomendasion dagiti indibidual a bitamina ken mineral dida maragpat ti aniaman a makagunggona a resulta aniaman ti nabatad manipud iti kinapudno a, gapu iti tarigagay ti mannakabalin-amin a pannakaadikto, in-inut a tumaud dagiti nutrisional nga ugali ti sangatauan iti nakabutbuteng a padron a mangparegta iti panagpataud kadagiti napeggad a taraon nga awanan iti bitamina ken mineral. No awan ti uray sangkabassit a panaginana wenno panaginana, agtultuloy a tumaud dagiti paktoria a pagaramid iti tabako, alkohol ken saan nga alkoholiko nga inumen, biskuit, dulse, sorbetes, sausage, de lata a taraon, puraw a tinapay, margarine ken nadumaduma pay a napeggad a substansia.

Amin dagitoy umayda a mangpaneknek iti dayta iti kondukta ti inaldaw a panagbiagda dagiti tattao ket maiwanwan saan a babaen ti sentido komon, no di ket babaen kadagiti makadadael a bisio ken awan mamaayna a patpatien a partikular iti sangatauan a mangan iti naluto.

Adda iti daytoy a lubong ti nagadu a panaggrupo a maseknan iti bagbagida kadagiti awan mamaayna ken segundario a saludsod a nainget a limitado ti interesda.

Manipud ita, ti kangrunaan a pagrebbengan ti sibilisado a tao ket rumbeng a mangisayangkat iti naganat ken makaikeddeng a kampania maibusor kadagiti bisio ken patpatien iti tunggal panangiladawan. Daytoy laeng ti kangrunaan a pamay-an ti tao

agballigi a manggun-od iti dayta nawadwad, natalna, komportable, nasalun-at, napaut ken naragsak a biag a kanayon a tinarigagayanna.

Ti konkreto a pammaneknek ket adda iti imatangko. Babaen ti raw-eating saan laeng ti insalakanko ti biagko, ngem nawayawayaanak met ti bagik manipud amin dagidiay a sakit a dati a mangparparigat kaniak ken naan-anay nga inyadayok kaniak dayta makaupay nga an-anito ti nasapa nga ipapatay. Iti edad a 61, no agsardeng nga agtrabaho dagiti cooked-eater ken agretiroda, nagun-odko manen ti salun-at, pigsa, pigsa ken pigsa ti maysa nga agtutubo a lalaki nga agtawen iti 25.
Iti adu a bulan, agtrabahoak iti 16 nga oras iti inaldaw, a diak mapasaran ti uray sangkabassit a rikna ti pannakabannog. Agtalekak unay nga agbiagakto manen iti naan-anay a panagbiag ti maysa a naluto a mangan.

Masansan a naikuna a ti tao ket rumbeng a mangan tapno agbiag ken saan nga agbiag tapno mangan.
Ita dimtengen ti tiempo a paneknekan no siasino dagidiay mangibilang iti pannangan kas pamay-an nga agturong iti maysa a panggep ken saan a panggep a mismo. Bay-am a suroten dagiti kasta a tattao ti ulidak, agtakderda iti arena, agtitinnulong iti gagangay a panggep, labanan ti tunggal bisio ti tao ken luktan ti dalan nga agturong iti baro ken naragsak a biag para iti amin a sangatauan.

Dagiti suheto a napagsasaritaan iti daytoy a libro ket saan nga espesial a saludsod a rumbeng a pagsasaritaan iti likudan dagiti naserraan a ruangan. Dagitoy ket banag a pakaseknan ti sangatauan a pakabuklan ken masapul a maikonsiderar iti publiko tapno mabalin a mabigbig ti tunggal maysa ti pudno a raw material ti bagina.

Pagrebbengan amin dagidiay a tattao nga interesado iti salun-at ti bagida ken dagiti annakda nga ipangato ti timekda ken kalikaguman a dagidiay bumusbusor kadagiti prinsipio ti raw-eating ket isubmiteda koma dagiti kritisismoda iti prensa, tapno maaddaanak iti... gundaway a mangted kadakuada kadagiti maitutop a sungbat ket iti kasta maikkat ti panagduadua ti sapasap a publiko nga agturong iti doktrina ti raw-eating.

Apendise

Masansan nga agaplikar kaniak dagiti agbasbasa kadagiti librok maipapan iti raw-eating agpadpada iti personal ken iti surat ken kiddawenda dagiti detalye ti espesial a raw-eating diet. Ita, awan ti partikular a programa ti raw-eater para iti agsapa, .

pannangan iti tengnga ti aldaw wenno rabii. Mangan no kayatna, aniaman ti kayatna ken agingga iti kalikaguman ti ganasna a mangan. Ngem gapu ta dagiti naluto a mangan, gapu ta nairuamda kadagiti espesial nga oras ken linteg ti panagpakan, kayatda a makita ti sistema ti raw-eating, met, a naregularan iti sidong ti sumagmamano a pagannurotan, bay-am a kasta. Awan ti partikular a pagdaksan dayta.

Siempre, saan a kabaelan ti maymaysa a tao ti mangaramid kadagiti detalyado a resipe ken mangiplano iti nadumaduma a menu tapno mairaman ti adu a baro a putahe. Ti di mabilang a nadumaduma a naluto a putahe ken nadadael a taraon a makitatayo ita ket in-inut a napatanor, iti panaglabas ti rinibu a tawen ken babaen ti panagregget ti rinibu a tattao.

Inton makombinsir kamaudianannna dagiti tattao a ti nainsiriban unay a pamay-an ti panangpakan ket ti hilaw a pannangan, adu a kita ti naalsem a putahe ti agparangda, no ar-arigen, iti maysa a rabii.

No la ket ta ipaayna ti sumagmamano a lawas ti panawen a gagangay a busbosenna nga agluto, tunggal agtagibalay ket makabael nga agehersisio, sigun iti bukodna a panagraman, iti dakkel a nadumaduma a nakaskasdaaw a baro a putahe babaen ti panaglaok dagiti nagadu a hilaw a taraon a magun-odantayo; ket iti panangaramidna iti dayta, aggigiddan a pabaknangenna ti sapasap a menu. Alaentayo a pagarigan ti bukodtayo a pamilia.

Kalpasan ti sumagmamano a panangsubok dimtengak iti konklusion a dagiti taraon a kas kadagiti bukbukel, pulses, patatas, aubergines ken pata, a ti hilaw a panagkonsumo iti dayta ket ibilang nga imposible dagiti adikto iti taraon, ket mabalin a malaokan iti nadumaduma a kaadu tapno maporma dagiti naalsem nga ensalada a makaay-ayo uray ti kombinsido unay nga adikto iti karne.

Isawsawtayo ti trigo, lentehas, garbanzos, saba, kdpy iti adu a danum. No mangrugin nga agtubo dagitoy iti maysa wenno dua nga aldaw, bugguantayo dagitoy iti nasam-it a danum. Kalpasanna, ibukboktayo daytoy a danum, kalubantayo ti kaldero iti kalub ken ikabiltayo iti nalamiis a lugar. Iti daytoy a kasasaad mabalin a kanen dagitoy iti tallo wenno uppat nga aldaw. Mabalin met nga inumen dagitoy a kadua ti pasas, walnuts, petsa ken adu unay a dadduma pay a makan wenno mabalin a malaokan dagitoy iti nadumaduma nga ensalada.

No kayattayo ti agsagana iti ensalada, ipasatayo ti trigo, lentehas, kdpy

grater; kalpasanna, putdenmi ti pipino, kamatis ken sibuyas iti naingpis a ngilaw babaen ti kutsilio, ken pirgismi ti berde a sili ken sumagmamano a kita ti berde a nateng.

Paglalaokentayo itan amin dagitoy ken inayontayo ti hilaw a lana ti olibo, presko a tubbog ti lemon ken bassit a presko a danum ti ubbog. Mabalin met nga inayon ti maysa ti walnut, pasas, petsa, ken dadduma pay. Ti relatibo a kaadu dagiti ramen ket agpannuray iti indibidual a panagraman. No kalgaw makaay-ayo ti mangan kadagiti kasta nga ensalada nga iced.

No alaen ti pamay-an ti panangisagana iti daytoy nga ensalada a kas pangibatayan, mabalin ti mangisagana iti dakkel a nadumaduma nga ensalada nga addaan iti nadumaduma a raman ken langa babaen ti panangusar iti amin a kita ti berde ken nadumaduma a dadduma pay a nateng, kas iti spinach, letsugas, aubergine, beetroot ken, iti pangkaaduan , aniaman ti ipaay dagiti hardintayo a nateng, ngem dagiti nasken a paset ti ensalada ket bukbukel, pulses ken patatas.

Masapul nga agbalin daytoy nga ensalada a kangrunaan a taraon ti amin a sangatauan. Daytoy a sustansia, nga isu ti naan-anay a taraon agpadpada kadagiti nabaknang ken napanglaw, ket addaan kadagiti pagimbagan a mangted iti salun-at, mangpapigsa, makapnek, nasustansia ken nalaka. Daytat' putahe a naglaon iti amin a nasken a banag para iti napaut ken nasalun-at a biag. Maysa dayta a reseta kontra iti amin a sakit. Ti maysa a plato a napno iti daytoy a taraon, agraman ti bassit a kanayonan a prutas, ket umdasen unay a mangpennek kadagiti inaldaw a kasapulan ti maysa a lalaki ken maigiddato iti dayta tapno makaipaay kenkuana iti kasayaatan a salaknib maibusor iti tunggal kita ti sakit.

No ikabilangan ti relatibo a kinapateg ti sumagmamano a barayti kadagiti prutas a manmano no kalam-ekna, pagarupen ti dadduma a tattao a mapaneknekan a medio nangina ti pannangan iti hilaw idi. Ipagarupda a masapul nga awan sabali a kanen ti raw-eater no di dagiti presko a prutas iti intero a tawen. Siempre, saan a pudno daytoy. Adda dagiti tattao a mangileppas iti nagdakkel a pannangan babaen ti naparabur a kaadu ti prutas. No kanen dagiti kasta a tattao dayta a bunga nga addaan laeng iti paset ti tinapay a gagangay a kanenda (ngem iti hilaw a porma ti trigo, siempre), masarakanda ti bagbagida a naan-anay a mapnek. Iti kasta, maisalakanda agpadpada iti gastos ken riribuk iti panagisagana kadagiti naluto a taraon, tsa, pastry ken amin a kita ti dadduma pay a degenerated eatables.

Adda dagiti sumagmamano a taraon, kas iti trigo, walnut, ramut a nateng, a masarakan iti amin a panawen ti tawen a bassit laeng ti panagbalbaliw ti presioda. Maysa pay, mabalin a gundawayan dagiti presko a prutas no panawenda; ngarud, no adu dagiti mulberry mabalin a taraonantayo ti bagitayo a kaaduanna kadagiti mulberry, ken kasta met kadagiti ubas ken dadduma pay a prutas.

Bayat ti kalam-ekna adu a kita ti natural a namaga a prutas ti mabalin a mabasa iti nalamiis a danum, mapagbalin a hilaw a compote ken matagiragsak buyogen ti dakkel a ragsak. Iti daytoy a compote mabalintayo nga inayon ti sumagmamano a nuts, pistachio, nagtubo a trigo, cardamom wenno vanilla powder, kdpy.. Ti hilaw a compote ti kaaduan nga ekonomiko ken maigiddato iti dayta ti makaay-ayo unay a taraon no kalam-ekna.

Malaksid iti pannangan iti walnut, almendro, pistasio ken hazel nuts iti natural a kasasaadda, nalaokan iti dadduma pay a dried fruits, mabalin pay a gilingen ken usaren dagitoy iti nadumaduma a dadduma pay a porma, wenno mabalin nga ilaoktayo dagitoy iti raw vegetable hotchpotch wenno nadumaduma a compotes. Ti makaay-ayo unay a confection ti raw-eater ket ti "Halva" wenno nasam-it a karne ti walnuts, almendros wenno pistachios. Dagitoy ket marumek, marekado iti ramanna iti kardis, vanilla wenno saffron ken maputed iti babassit a kuadrado. Daytoy a Halva ket makan a buyogen ti kadakkelan a panagragsak kadagiti nadumaduma a berde a nateng. Mabalin nga ikabil iti bulong ti letsugas ken kanen kas maysa a kita ti sandwich. Ti danum a nalaokan iti presko a tubbog ti lemon ti kasayaatan nga inumen a mabalin nga ited kadagiti ubbing.

Kas konklusion, kasapulan manen nga ipalagip iti agbasbasa ti maysa a very napateg a kasasaad a masapul a kanayon a laglagipen. Iti damo a panawen ti hilaw a pannangan dagiti adikto iti taraon mabalin a makapadasda iti nadumaduma a kita ti pannakariribuk, a mabalin a mangibati iti impresion a makadangran kadakuada dagiti hilaw a taraon ken pakapuyenda ida wenno pagsakitenna ida. Masapul a laglagipen nga amin dagiti addan a biddut ken makadidigra a konsepto iti dietetics ket nagtaud kadagiti kasta a nabatad ken agsusupadi nga impresion. Dagiti makinruar a sintoma, ngarud, ket masapul a pulos a di agserbi kas pambar iti panangpanaw iti trabaho a kagudua a naaramid. Nasken nga urayen ti maudi a resulta, a mabalin a mangala iti sumagmamano a lawas wenno bulan nga umay. Ngem no dagiti naluto a taraon ket nalaokan no dadduma kadagiti hilaw a sustansia, mabalin a maitantan unay dagita a resulta ken saan nga epektibo wenno saan a pulos nga agparang.

Awan sabali dagiti di pannakanam-ayda no di dagiti makaagas a reaksion, ket babaen ti resistensia a naipakita kadakuada kabaelandanto a wayawayaan ti bagbagida manipud iti amin nga ammo ken di ammo a sakit.

Ti kapaut kadagita a di pannakanam-ay ket, siempre, ti panagtarigagay naluto a taraon. Masapul a kanayon a laglagipen, nupay kasta, a dagiti impulso ti "bisin" a marikna iti sidong dagiti kasta a kasasaad ket matignay saan a babaen dagiti normal wenno nasalun-at a selula, no di ket babaen dagiti nadadael, awan serserbina ken di aktibo a selula ken babaen dagiti sabidong a naurnong iti bagi; iti sabali a pannao, babaen ti mismo a sakit a mangsayang iti organismo. Gapuna, eksakto babaen ti panangibtur ken panangsaranget iti dayta a rikna ti "bisin" a kabaelantayo nga ikkaten dagita a sabidong, ikkaten ti kaadda dagiti awan serserbina a selula, mangbangon iti kasapulan a komplemento dagiti aktibo a selula ken natalged a maminsan para iti amin a bendision ti nasayaat a salun-at. Ti tunggal oras a panagibtur iti dayta a "bisin" ket maysa a balligi iti pannakidangadangtayo iti sakit.

Tehran, 1963. Ti

*** .

MAIKADUA A PASET

Ti Panagbangon ti Organismo ti Tao

Saan nga espesial a parikut dagiti suheto a pagsasaritaanko iti daytoy a libro. Dagitoy ket saludsod a mangsagid iti sangatauan a kas maysa a pakabuklan. Apektaranda amin dagidiay addaan iti bagi ken sibibiag; maseknanda kadagiti amin nga addaan ngiwat ken mangan. Dayta ti gapuna a kanayon nga ikagumaak ti amin a kabaelak nga agsurat iti simple a pagsasao agingga a mabalin, nga ibatay dagiti konklusionko kadagiti sapasap a datos ken argumento, a diak baradoen ti panagsuratko kadagiti kasta a sientipiko a detalye ken di matunaw a terminolohia a di maawatan ti kaaduan kadagiti agbasbasa kaniak. Kadagiti -argumentok, diak agpannuray iti nakaad-adu a nabatad ken agsusupadi a datos a nagun-od iti laboratorio babaen ti imperpekto a pamay-an wenno, nakarkaro pay, iti aniaman a biddut a panangipapan a naibatay iti kasta a datos. Dagiti pammaneknek nga idatagko ket dagiti di masupiat a linteg ti nakaparsuaan ken dagiti kasta a sapasap a konklusion a kas iti magun-odan babaen kadagiti kangrunaan

kapadasan, ken a tunggal 'indibidual iti tunggal suli ti lubong ket nalaka a masubok ken paneknekan para iti bagina.'

Kinapudnona, simple unay ti konsepto ti raw-eating isu a magupgop dayta iti dua a nalawag a sentensia: ti namarsua iti bagi ti tao pinarsuana met dagiti katupagna a raw materials; no la ket ta itedtayo dagita a raw materials iti bagi iti intero, a ditay balbaliwan, makompleto ti natauan nga organismo ti naan-anay a panagbiagna a di agpaituray iti aniaman a sakit.

Asinoman a tao a nalawag ti panagkitana nga umdas a mangtarus iti pudno a kaipapanan dagita a dua a sentensia ken mangted iti kasapulan a panangpanunot ken panangutob iti dayta nalaka laeng a mailasin no ania ti nakalkaldaang a kasasaad ti sistema ti sustansia ti tao ita. Makitana met a buyogen ti agpapada a kinalaka nga iti tay-ak ti pananglaban kadagiti sakit ti tao iti napalabas a siglo, dagiti tattao ket nagpatulongda kadagiti kasta nga agpadpada a biddut ken napeggad ken, maysa pay, amin dagita a pamay-an ket talaga a bassit unay ti koneksionda kadagiti kangrunaan a pakaigapuan dagiti sakit .

Kalpasan ti adu a tawen a naannad a panagadal ken kangrunaan a personal a kapadasan, ita nga aldaw siak awan duadua aniaman a ti natural a sistema ti nutrision ket saan laeng a mangwayawaya iti sangatauan manipud iti amin a kita ti sakit, no di ket mangipaay pay iti tunggal tao iti nakaskasdaaw nga atiddog a biag a napno iti talna, ragsak ken liwliwa.

Nakaam-amak a bang-ar ti biag ti tao ita, a naparparigat kadagiti di mabilang a basol, bisio ken bisyo. Kinapudnona, kasapulan a punnuen ti rinibu a tomo tapno naan-anay a mailadawan ti amin a bisyo ti tao, a detalyado a mailista dagiti biddut nga ugalina a mangpakan, tapno itudo a siuumiso ti narungsot a panagkunniber ti ugali ken kamaudiananna maipamatmat ti maysa babaen maysa ti nadumaduma a biddut a pamay-an ti pananglaban kadagita a kinadakes. Ngem ti kangrunaan a parikut iti sanguanantayo ket ti tunggal lalaki ket nalawag nga ammona no kasano a maipasngay dagiti sakit ken no ania ti radikal a pamay-an ti panangpukaw a maminsan kadagita a sakit.

Iti umuna a lugar, kasapulan nga ammuen no kasano ti organismotayo naibangon ken no ania ti nutrision.

Kas ammotayo, immuna a nagparang ti biag iti planetatayo iti porma dagiti agmaymaysa ti selula nga organismo. Idi agangay, nagtitinnulong dagita nga indibidual a maymaysa ti selulana a bagi tapno mangbukel iti nadumaduma a panaggrupo ken mangpataud kadagiti adu ti selulada nga organismo. Ti damo a panagtitinnulong ti sumagmamano a selula bayat ti panaglabas ti panawen dumakkel agingga a mangipasngay iti sibibiag a parsua nga adu a minilion a selula.

Tunggal indibidual a selula ket komplikado nga organismo a mismo, ngem kasta dagiti organismo ket addaan iti nadumaduma a tukad ti panagrang-ayda. Dagiti kaaduan a kadaanan a unicellular nga organismo ket dagiti amoeba ti kaaduan nga elementario nga estruktura, nga aggargaraw iti danum nga awan ti nabatad a panggep urayno ania. Ti laeng aramidda ket ti panagsapul iti taraon, pannangan, panagrunaw ken panagpaadu babaen ti simple a proseso ti panangbingay iti bagbagida iti dua.
Addaanda kadagiti rudimentary digestive organs-da, nga in-inut a timmanor bayat ti panaglabas ti panawen. Iti naud-udi a tukad ti panagrang-ay, nagtitipon dagita a selula tapno mangbukelda kadagiti organismo nga addaan iti adu a selula. Iti sabali a pannao, a baybay-anda ti awan panggepna a biagda a naisina nga indibidualismo, lumabasda iti biag ti panagtitinnulong, a sadiay tunggal selula ket addaan iti partikular nga aramid nga aramiden iti naurnong a padron dagiti kolektibo nga aktibidad.

Idiligyo ti indibidualistiko a biag ti primordial a tao, sakbay kenkuana mabalin pay ketdi ti makisarita a siuumiso, iti biag ti panagtitinnulong dagiti dadakkel a nasion ita, a sadiay agtitinnulong dagiti agsina a grupo dagiti tattao. Ngem uray iti narang-ay a kagimongantayo ita mabalin a makasarak ti maysa kadagiti awan serserbina, maag, parasitiko ken kriminal a karakter a mangipalagip kadagiti nabannog nga inapotayo idi kadaanan nga aldaw. Kaskasdi, agkakadua dagiti kasta a parsua kadagiti lallaki a naisangsangayan ti talento ken kinalaingda.

Kasta met laeng ti mapasamak iti bagi ti tao, a sadiay dagiti awan serserbina, parasitiko a selula itultuloyda ti nabannog a kaaddada a kadua dagiti makagunggona unay a selula iti narang-ay unay a tukad ti panagrang-ay. Ti bagi ti tao ket addaan kadagiti nadumaduma nga organisasion ken establisimientona, a napanaganan kadagiti glandula, organo, sistema, ken dadduma pay. Dagita nga organo ken sistema itungpalda dagiti trabahoda babaen ti aggigiddan a panagregget dagiti partikular a grupo dagiti espesial a selula. Makapainteres a maammuan a dagitoy nga espesial a selula dida aramiden dagiti espesipiko nga aramidda babaen ti tulong dagiti espesial nga instrumento ken

alikamen a naibangon iti ruar; imbes ketdi tunggal maysa kadagita ket mabaliwan a mismo, babaen ti intero nga estrukturana, iti komplikado unay a paktoria.

Gapuna, dagiti selula a mangbukel kadagiti bekkel ket naikkan kadagiti naisangsangayan nga alikamen a pag-drain ken pagsala a babaen kadagita maisinada iti dara ken ibellengda a kadua ti ihi dagiti rugit ken sabidong a makadangran iti organismo; dagiti selula dagiti glandula alaenda dagiti kasapulan a raw material manipud iti intercellular fluid (a ti raw material ket awan ti tugotna iti naluto a taraon) ket, pagbalinenda dagitoy a hormone, idanonda dagitoy iti bagi; dagiti selula dagiti piskel addaanda iti naisangsangayan a pannakabalin a mangkontraktar a mamagbalin kadakuada a makaaramid kadagiti panaggaraw ti bagi ken mangaramid iti nadagsen a mekanikal a trabaho; kamaudiananna, dagiti selula ti nerbio ket mapaandar babaen kadagiti yarda a lanot a babaen kadagitoy ket mayakar dagiti bilin ti utek iti intero a bagi. Isu a tunggal maysa kadagiti selula a mangbukel iti bagi ti tao ket komplikado a paktoria ti partikular nga estruktura a naiduma iti panagandar dagiti kaarrubana, mangrugi kadagiti selula dagiti kuko, buok, tulang, piskel ken glandula agingga kadagiti selula ti utek.

Di pagduaduaan a makapainteres unay koma no kompleto pannakaammo iti estruktura dagiti selula ken ti kinasiasino ti amin nga aktibidad ken proseso a mapaspasamak kadagitoy. Ngem uray no babaen ti sumagmamano a milagro ti tao ket makastrek kadagiti amin a nailemmeng a sekreto dagiti selula ken dagiti nadumaduma nga aramidda, kasapulan a punnuen saan laeng a rinibu, no di ket minilion a tomo a mangiladawan kadagitoy, bayat a tunggal maysa kadatayo kasapulanna ti sangadosena a biag tapno makagun-od laeng iti kurso a panangkita iti amin a naisurat.

Maisupadi kadagiti agpampammarang nga ibagbaga ti sumagmamano a natangsit a managpasindayag, lalaki bassit laeng ti impormasionna a pudno maipapan amin kadagitoy a banag. Iti tunggal panagrang-ay iti panagadalna ad-adda koma a kombinsido a ti pannakaammo a nagun-odna ket maysa nga awan patinggana a paset ti no ania pay laeng ti nailemmeng kenkuana. Kaskasdi, gapu ta nabartek iti sumagmamano a teknikal a balligi, ti tao itatta iladawanna ti bagina iti kangatuan a tukad ti sientipiko a kinaperpekto ket awan ti aniaman a palubos wenno lapped a mangbalbaliw iti pagayatanna iti dayta a milagro dagiti milagro, ti natauan nga organismo. Kinapudnona, isu ket nainsiriban unay a natangsit isu a babaen kadagiti nakaam-amak unay

contrivances ken babaen kadagiti ad-adda pay a nakaam-amak a sabidong aramidenna dagiti desperado a nauyong nga EKSPERIMENTO tapno maremedio dagiti sakit a nangaramid iti panagparangda iti dayta nga organismo. Ta pudno, awan pay ti naaramidan agingga ita babaen kadagiti EKSPERIMENTO, EKSPERIMENTO KEN AD-ADU PAY LAENG NGA EKSPERIMENTO. Maysa pay, aramidenna dagita nga eksperimento saan laeng nga kadagiti napanglaw nga awan depensana nga animal, no di pay ket iti bukodna a bagi, kadagiti dungdungnguenna nga annak, iti amin a sangatauan. SAAN NGA MAKITNA TI SABALI A PAMAG ITI PANANGGATNA ITI KALATNA.

Ngem masapul a kanayon a sipapanunottayo iti di masupiat a kinapudno: ti tao nga awan ti umiso a pannakaammona iti panagandar ti gagangay a relo ket saan koma a pulos nga aramidenna a tarimaanen dayta, gapu iti butengna a mangipuruak iti intero a mekanismo iti riribuk babaen ti simple a di umiso a panaggaraw ti ima. Dagiti eksperimento nga inaramid dagiti sientista itatta iti organismo ti tao ket mabalin a maidilig iti awan mamaayna nga aramid ti trabahador a, gapu ta nagtrabaho iti maysa a paktoria iti sumagmamano nga aldaw, padpadasenna a rakrak dagiti makina ken urnosenna manen.

Iti kaso ti nakaro a sakit ti mangngagas ket kanayon a nakaparsuaan, ngem ti ti pannakaagas ket nainaig iti kinaepektibo dagiti agas, idinto ta kadagiti nagadu a kaso no ti sakit ket mangala iti makapapatay a kurso kas direkta a resulta ti pannakaipauneg dagiti agas, ti ipapatay ket kanayon a mainaig iti natural a kurso ti sakit. Masapul a maipaganetget nga kadagiti napaut a sakit, dagiti agas, kas pagannurotan, pakaruenda ti kasasaad ken dadaelenda ti organismo.

Kalpasanna, ania ti masapul nga aramiden ti lalaki no mangrugin nga agtrabaho a di regular dagiti organonona? Adda kadi asinoman iti lubong a makaam-ammo iti amin a detalye ti organismo ti tao iti isu met laeng a wagas a pannakaammo ti maysa nga inheniero kadagiti detalye ti amin a nagduduma a paset ti paktoriana, agingga iti maudi a tornilio? Siempre saan. Kas kunak iti ngato, ti pannakatarimaan ti aniaman a mekanismo ket mabalin a maitalek laeng iti dayta nga espesialista nga addaan iti paglaingan ken abilidad a mangisina iti amin a paset ti naited a makina ken mangikabil manen kadagita. Ngem anian nga adayo ti tao a mangragpat iti daytoy a panggep iti kaso ti bukodna a bagi!

Ania ngarud ti masapul nga aramiden ti tao kadagiti kasasaad? Masapul kadi nga ipilpilna dagiti takiagna ket agikkat iti bagina kadagiti nabalitokan a kapritso ti gasatna, wenno masapul nga isu

mangyeg iti didigra iti ulo babaen ti agtultuloy a pannakaimbento dagiti baro a sabidong ken babaen kadagiti nauyong nga eksperimento a naaramid kadagita? Saan a ti maysa wenno ti sabali. Adda, pagimbaganna, ti dagus ken super nalaka a pamay-an a babaen iti dayta ti tao ket mawayawayaan ti bagina manipud iti amin a sakit.

No mangbangon ti maysa nga inheniero iti paktoria, babaen ti matematikal kalkulasion ikeddengna ti kalidad ken kaadu ti amin a raw materials a kasapulan para iti dayta a paktoria, kasta met ti panangaywan a masapul a maaramid iti panagandar ken pannakamantener dagiti makinariana. Kalpasanna, ipasiguradona ti biag ti panagandar ti naited a paktoria, basta matungpal a siaannad dagiti instruksionna.

Ania ti Nutrision?

Kas met laeng iti tunggal inheniero ket mangaramid kadagiti detalyado a kalkulasion tapno maikeddeng ti dagiti raw materials a nasken para iti paktoria a diniseniona, isu a babaen kadagiti kaumisoan a panagkuenta ti nakaskasdaaw a Nakaparsuaan ket nakapataud kadagiti kasapulan a raw materials para iti amin nga animal agraman dagiti Tattao.

No kayattayo ti mangbangon iti gagangay a paktoria, umuna iti amin mangbangontayo iti maitutop a pasdek, kalpasanna ikabiltayo iti dayta amin a kasapulan a makinaria ken ti dinamo, ket kamaudiananna, tapno mangrugin ti paktoria ti produksion, ipaaytayo dayta iti kasapulan a gasolina ken dagiti raw materials. Ita gapu ta ti natauan nga organismo ket addaan iti narikut unay a konstruksion, dagiti raw material-na ket katupag ti kinarikutda, a buklen ti nagadu a substansia.

Nakaskasdaaw ti inaramid ti nakaparsuaan iti dayta a direksion. Iti umuna a lugar, para iti simple nga estruktura dagiti selula nangisagana dayta kadagiti simple a materiales a pagbangon, nga agduduma sigun iti kita dagiti selula. Gapuna, dagiti selula ti buok agkasapulan iti partikular a kita ti materiales a pagbangon, dagidiay dagiti kuko ket sabali a kita. Kasta met laeng ti mapasamak kadagiti selula dagiti piskel, glandula, nerbio, ken dadduma pay. Ngem awan pay ti serserbi dagiti selula a kasta ti simple nga estrukturada; tunggal maysa kadakuada masapul itan a maipaayan iti umiso nga alikamen a katupag ti partikular nga aramidna, a kasapulan pay laeng ti kanayonan a materiales a pagbangon. Kamaudiananna,

kasapulan a masuplayan dagita a selula iti enerhia ken mangipaay kadagiti kasapulan a raw materials para iti nabunga nga operasion dagiti glandula.

Babaen ti di agkupas a panangaywanna, naurnong ti Nakaparsuaan amin dagidiay materiales, a ti bilangda dumanon iti pinullo a ribu. Tunggal maysa kadagita a material ket addaan iti eksakto a kaaduna. Gapuna, iti maysa a kita ti substansia mabalin a kasapulantayo ti sangaribu a gramo, iti sabali a kita ti maysa laeng a gramo, ti kakatlo a kas bassit a kakasangaribu ti maysa a gramo. Daytoy ti operative rule iti amin a paktoria. Nasken unay a kanayon koma nga adda dagita a material iti disposision dagiti selula iti nasakbay a naikeddeng a kaadu. Nangnangruna, masapul a maaramid ti naisangsangayan a panangaywan tapno masigurado nga awan kadagita ti awan iti naurnong a koleksion.

Tunggal tao, de adal ken simple, nabaknang ken napanglaw, isu laeng ti agtagikua iti bukodna a bagi ken ti kakaisuna a direktor a responsable iti dayta namilagruan a lubong dagiti makin-uneg a galaksi.

Makapainteres a maammuan nga amin dagiti sibibiag a parsua iti daytoy a Daga, manipud maysa nga Ant wenno maysa a Sarita iti Elepante, bigbigenda dayta a naurnong a koleksion ken naan-anay nga usarenda dayta para kadagiti kasapulanda a sustansia.

Paradoksal nga umdas, sipud pay idi rugrugi ti sibilisasion ti tao laeng, kas agsolsolo a nailaksid iti intero a nalawa a lubong, ket nagpakada kadagiti sentidona ken naan-anay a napukawna ti kinatarnaw dagiti mismo a material a nasken unay para iti bukodna a pagimbagan. Dayta ti gapuna nga agtartrabaho iti aldaw ken rabii kadagiti laboratorio ken research workshop-na, mangaramid iti amin a kita ti panagsubok ken eksperimento, saggaysa a matakuatan dagiti umasping a material, napartak a mangpataud kadagita kadagiti paktoriana, mangparnuay kadagiti karkarna a nagan kadagita, punnuenna dagitoy kadagiti kahon ken botelia , ket iwarasna ida iti intero a lubong, tapno alun-onen ida dagiti tattao ket saanda nga agtalinaed a mabisin. Ket amin dagitoy awaganda iti siensia.

Dida napupuotan ti ar-aramidenda, simrek dagiti sientista ti arena a mangsuppiat iti nakaparsuaan. Gapu ta bulsekda kadagiti bisio, saan a makita dagita a lallaki a babaen ti minilion ken minilion a tawen ken babaen kadagiti umiso unay a kalkulasion ti inatayo a Daga, iti Providence-na, ket pinagtitiponna, nagkonsentrar kadagiti mula ken pinunnona ti intero

lubong nga addaan kadagidiay nasustansia unay a konstituente a nangrugida laeng a mabigbig, saggaysa.

Amin dagiti sibibiag nga organismo iti lubong ket nagtaud manipud iti isu met laeng nga inapo, ngem bayat ti panaglabas ti panawen nagduduma ti ebolusionario a direksionda. Ti anatomiko ken pisiolohikal a nagdumaan ti tao ken dagiti dadduma nga animal ket kangrunaanna a bassit unay.

Kas met laeng iti tao, dagita nga animal ket addaan met iti puso, bara, dalem, bato, dara, tulang, utek, ken dadduma pay. Kalikaguman dagiti organoda ti eksakto nga isu met laeng a sustansia a paset a kas iti ar-aramiden dagiti organo ti tao. Ti kadakkelan a biddut nga inaramid ti biologo a managsirarak ket ti panangsayang iti adu unay a panawen ken panagregget iti panangusig kadagiti interamente a segundario, bassit ken agsusupadi a parikut, a babaen kadagitoy ket nangbartek iti utekna ken nangriribuk iti panunotna, imbes nga agpannuray kadagiti kasta a sapasap a kinapudno ken datos kas iti disposisionna ken ibasarna ti pannakaammona kadagiti resulta a nagun-od babaen kadagiti kangrunaanna a kangrunaan nga eksperimento.

Rumbeng a laglagipentayo ti kinapudno a no ti maysa nga ayup ket agpukan iti "nabassit" a bulong manipud iti kayo iti kabakiran, pennekenna amin a kasapulan ti organismona babaen ti panagkonsumo iti dayta a "simple" a bulong. Iti dayta maymaysa a bulong, inkonsentrar ti nakaparsuaan amin dagidiay a substansia a kasapulan tapno makaaramid kadagiti baro a selula iti bagi dayta nga animal; tapno mailasin dagita a selula, tapno mataraonan ida ken maikkan ida iti enerhia, ken kamaudiananna mangipaay kadagiti nasken a raw materials para kadagiti glandula.

Iti ababa a pannao, dayta a bulong buklenna dagiti naan-anay a natimbeng a raw materials para iti ti animal nga organismo; Dayta a bulong ti umno a SUTRIMENTO para iti maysa nga ayup.

Amin a Barayti ti Hilaw a Nateng Buklen Essentially ti Agpada a Konstituente

No ti animal iti ngato, a dina makasarak iti aniaman a kanenna malaksid iti dayta a bulong, ket obligado nga agbiag iti dayta maysa a kita ti taraon iti adu a bulan wenno tawen, saan a marikna ti organismona ti aniaman a kinakurang dagiti bitamina wenno dadduma pay a nasustansia a paset para iti dayta a banag. Awan ti pagdumaanna no

imbes a ti bulong ti kayo, addaan iti disposisionna iti sumagmamano a dadduma pay a mula. Ti napateg ket ti kinapudno a ti taraon a konsumuenna ket NATURAL KEN INTACT.

No ikabilda ti maysa a rukod ti taraon sakbay ti kabalio wenno asno, pulos a dida madanagan ti bagbagida gapu iti kapanunotan a ti kaadu dagiti protina wenno bitamina ket mabalin a saan nga umdas para iti animal, nupay ammotayo a naan-anay a kasapulan met dagiti animal, kas iti tao tunggal kita ti bitamina, mineral ken dadduma pay a sustansia.

Nalawag a makita ti tunggal maysa a limitado unay ti pagpilian kadagiti taraon nga adda iti disposision dagiti rinibu a nadumaduma a kita ti animal isu a pulos a dida maaddaan iti gundaway a mangpili ken mangpili no ania ti kaykayatda a kanen. Obligadoda nga agbiag kadagiti sumagmamano a kita ti gagangay a taraon a magun-odan iti asideg a sangakaarrubaanda.
Nupay kasta, ditay masarakan ti uray maysa laeng a kaso ti avitaminosis wenno aniaman a sabali pay a kinakurang ti sustansia kadakuada.

No alaem dagiti taraon a kanen dagita nga ayup iti...
laboratorio dagiti biologo, iti tunggal maysa kadagita makasarakda iti sumagmamano a substansia a nagduduma ti kalidad ken kaaduda. Kalpasanna ibagadanto kenka nga iti partikular a mula ket adu unay ti protina, adu unay a taba ken adu unay ti maysa a bitamina wenno sabali. Gapuna iti tunggal mula ilistada ti agarup 10-15 a konstituente a nabalinanda a nasarakan ken siaannad nga ikeddengda ti kaaduda a saggaysa. Uray kadagiti kabaknangan a bunga ti bilang dagiti konstituente a nagballigida a natakuatan ket nainget a limitado.
Kinapudnona, saan a paneknekan daytoy a tunggal maysa kadagita a taraon ket buklen laeng ti sangadosena wenno nasursurok pay a konstituente a masarakanda; imbes ketdi, maysa dayta a mangipasimudaag a ti teknikal a paglaingan ken rekursoda ket medio saan nga umdas a mang-analisar a naan-anay ken mangikeddeng iti kualitatibo ken kuantitatibo amin dagidiay a mangbukel a nagtitipon iti laboratorio ti nakaparsuaan tapno mangipasngay iti naited a bagi ti nateng.
Kaipapananna nga iti partikular a taraon nabalinanda laeng a natakuatan dagita a sumagmamano a kita ti mangbukel; nagtalinaed a nailemmeng kadakuada dagiti dadduma.

Ti kangrunaan a rason iti daytoy ket ti kinapudno a dagiti substansia a natakuatan babaen kadagiti biologo ket saan a dagiti kangrunaan a mangbukel kadagita a nateng, ngem dagitoy ket kompuesto nga agparang iti nadumaduma a porma iti nadumaduma a nateng. Iti iseserrek iti bagi ti animal, dagita a kompuesto ket mabingay ken maaramid manen, a bayat dayta ti proseso maporma dagiti baro a kompuesto a maitunos kadagiti kasapulan ti organismo.

AMIN A NANGEN A KANSUMEN DAGITI ANIMAL BUKEL TI MAYMAYSA A BASIC CONSTITUENTS

Iti kangrunaanna, amin a nateng ket buklen ti tallo a kangrunaan a klase ti substansia. Maysa kadagita ti danum, a pamiliar kadatayo amin. Ammotayo a ditay makapagbiag no awan ti danum, ken mabalin a malagiptayo unay a ti kadadalus ken kataltalged a gubuayan ti danum nga ammotayo ket ti masarakan kadagiti prutas ken nateng. Sumaruno, umay ti roughage. Daytoy ti substansia a mangbukel iti balangkas dagiti bagi ti nateng, a mangted kadakuada iti porma ken kinatibker. Ti roughage ket saan a naburak ken naasimila kadagiti organo ti ayup; mairuar dayta iti bagi iti porma ti ibleng. Nupay kasta, nasken a paset dayta ti taraon dagiti animal. No awan ti roughage ken naan-anay a naburak ken naasimilar ti taraon a kanen ti animal, awan ti mairuar dagiti bituka, ket bayat ti panaglabas ti panawen, agkupas ken agmaga. Kaskasdi, karkarna a kunaen, adu a tattao ti ababa unay ti panagkitada nga, no ibilangda ti roughage kas "di matunaw", inggagarada nga ikkaten dayta manipud kadagiti taraonda, a kas resultana gistay amin a sangatauan ket agsagsagaba iti panagibleng. Iti sabali a pannao, ti kangrunaan a pakaigapuan ti panagibleng ket ti kaawan ti roughage iti taraon. Ngem no agsubli iti suheto a mapagsasaritaan, ti maudi kadagiti tallo a klase ti substansia kadagiti prutas ken nateng ket ti sustansia a mismo, a naan-anay a matunaw ken maasimilar ti organismo.

Dagiti nasken a nagdumaan ti nadumaduma a nateng ket tumaud manipud iti panagduduma ti relatibo a kaadu dagita a tallo a klase ti substansia.
Gapuna, ti kangrunaan a nagdumaan ti gagangay a ruot ken bunga ket iti dati a roughage ti kangrunaan, idinto ta ti prutas ket buklen laeng ti kalkalainganna a kaadu ti roughage, nga addaan iti adu a konsentrasion a sustansia ken umdas a kaadu ti danum. Gapu iti naisangsangayan nga estruktura ti

dagiti organo ti panagtunawda ken ti pannakabalinda nga ag-rumination, kabaelan dagiti uppat ti sakana a rumeken ken gilingen ti ruot, nga alaenda dagiti sustansia a manmano a naiwaras iti dayta ken ibellengda ti dadduma manipud iti bagida. Kastoy ti pannakabael ti dadduma nga animal a makagun-od iti taraon manipud iti namaga a garami wenno garami; kabaelan ti kamelio a taginayonen ti biag kadagiti desierto a thistle ken ti asno kadagiti narangkis a ruot.

Manipud iti daytoy, maaramidtayo ti napateg a konklusion nga amin a nateng ket naglaon kadagiti kasapulan a sustansia a mangsustiner kadagiti organismo ti animal, iti laeng sumagmamano a nateng agparangda iti naiwaras a porma, iti dadduma ket nangato ti konsentrasionda. Karaman kadagiti natural a taraon ti kaaduan a nasustansia ket dagiti walnut, almendro, bukbukel, pulses, patatas, carrots, sabong, ubas ken amin a dadduma pay a prutas, kalpasanna umay dagiti dadduma a ramut, ruot ken berde; iti sabali a pannao, dagiti mismo a taraon nga inagaw ti tao manipud iti ngiwat ti dadduma nga animal ken inyawatna iti bagina. Kaskasdi, tunggal tumaud a mapagsasaritaan ti saludsod maipapan iti hilaw a pannangan, dayta met laeng a lalaki ket awan bainna a sumungbat: "Kasano a mataraonanko ti bagik no awan ti naluto a taraon?" Ad-adda a nakababain a sasao a saan a masarakan ti maysa iti lubong, ngem daksanggasat ta ti pannakaadikto iti pannangan iti bangkay ti nangbulsek unay iti sangatauan nga isu, kinapudnona, ti gagangay a sungbat ti kaaduan a tattao. Dagidiay awanan iti kasapulan a kapadasan ket awan ti posisionda a mangamiris no kasano kabaknang ken nasustansia dagita a substansia ken no kasano kabassit ti kaadu a kasapulan tapno mapennek dagiti inaldaw a kasapulantayo. Iti mismo a kasok, adu a tawen ti kasapulan tapno madanonko ti kinapudno. Ngem ad-adunto ti pagsaritaak maipapan iti daytoy inton agangay.

Dagidiay sustansia a konstituente a masarakan iti konsentrado a kasasaad iti bunga ti kayo ket masarakan met a manmano a naiwaras kadagiti bulong, ukis ken sangana. Ti higante nga animal a kas iti giraffe ti mangtaraon iti bagina babaen ti pannanganna kadagiti bulong ti kayo. No maisulbong ti bassit a bukel ti kayo iti sabali a kayo, agputok dayta kadagiti sanga ket kamaudiananna mangted iti katupagna a bunga. Daytoy ket nalawag a mangipasimudaag a ti bud ket naglaon kadagiti amin nga elementario a konstituente a nasken para iti pannakaporma ti naited a bunga.

Ita, ania dagita nga elementary constituents? Isuda dagiti atomo, a mabalin a maibilang a kas ti kabassitan a partikulo a di mabingay iti kemikal

ti maysa nga elemento a mabalin a makipaset iti panagbalbaliw ti kemikal, ken dagiti molekula, nga isuda dagiti kabassitan a partikulo ti maysa nga elemento wenno kompuesto a gagangay a mabalin a mangiturong iti naisina a kaadda. Amin dagiti makan a mula ket buklen dagiti gangani nga agpapada nga elemento, babaen dagiti nadumaduma a proporsion ken urnos a dagiti nadumaduma a kompuesto ket maporma, a naidumaduma iti maysa ken maysa iti porma, kolor ken raman. Maysa pay, eksakto nga agpapada ti clove ken karnero. No maiserrek iti tian ti karnero, agbaliw ti clove iti molekular nga estrukturana ket agbalin a karnero.
Adda umasping a panagtunos ti bunga ken ti tao.

Awan sabali ti amin a biag ti nateng ken animal no di ti agnanayon a panagsinnukat ken sirkulasion dagiti atomo. Ditoy nga ipapilit ti dakkel a pagsidsiddaawan ken nakaparsuaan. Ibellengtayo iti daga ti maysa a minuto a bukbukel a saan a dakdakkel ngem ti ulo ti pin. Kalpasan ti sumagmamano in-inut nga agtubo, kalpasanna agtubo dagiti sanga ken bulong, ket inton umiso a tiempo mangted iti bunga. Idi agangay mabaliwan dayta a baka, kabalio wenno tao nga aggargaraw iti daytoy a lubong iti apagbiit ket kalpasanna isublina dagiti atomona iti Daga. Sadiay, iti sidong ti makapabiag nga impluensia ti lawag ti init, mapabiag manen dagita a mismo nga atomo, mailang-ab kadakuada ti baro a biag ket mapagbalinda manen a maminsan nga isu met laeng a mula ken animal, tapno maulit-ulit nga agtultuloy dagiti awan patinggana a siklo ti panamarsua.

Ngem tapno makaipasngay iti sibibiag nga organismo, masapul a kompleto ken AGBIAG ti bagi ti nateng. Maysa pay, saan a pulos nga umdas a ti taraon ket sibibiag laeng; ti perpekto a taraon ti nateng ket masapul nga AKTIBO ken SAAN a DORMANT.

Impakita kadatayo ti nabayagen a kapadasan a saan a mapnek dagiti tumatayab iti hawla namaga a bukel laeng. Babaen kadagiti namaga a bukelda kalikagumanda met ti sumagmamano a presko a taraon. Saan unay a napateg ti partikular a barayti dagita a bukel wenno ti presko a taraon. Magun-od ti perpekto a taraon babaen ti panangpili iti maysa a kita ti bukel wenno bukbukel ken panangnayon iti dayta iti aniaman a kita ti presko a bunga ti nateng.

Daytoy a kinapudno ti mangiturong kadatayo iti napateg a konklusion a ti perpekto unay a taraon ket agsardeng a perpekto kalpasan a nagmaga bassit. No kasta

kasanotayo nga ibilang a taraon dagidiay substansia a rummuar kadagiti urno, kosina ken panga dagiti agngarngaretnget a makina?

Nupay kasta, dagiti organismo nga animal saanda nga agsagaba iti nakaro a pannakadangran no maipaidamda kadagiti presko a taraon bayat ti sumagmamano a bulan ti kalam-ekna. Ta buklenda ti pagkurangan bayat ti primavera ken kalgaw, inton agbiag manen ti amin a nakaparsuaan. Nairuam ida ti nakaparsuaan iti dayta a wagas ti panagbiag. Dagiti namaga a bukel, cereal ken pulses ket, pudno, sibibiag a taraon, ngem addada iti inert ken dormant a kasasaad. Imbag laengen ta nalaka laeng a mapukaw, mapaaktibo ken agbalin a perpekto a sustansia babaen ti pannakabasa iti danum ken pannakaidulin iti nalamiis nga angin iti maysa wenno dua nga aldaw. Gapuna, babaen ti panaginum kadagiti laeng nagtubo (naaktibo) a bukbukel ti tao ket addaan iti gundaway a mangseguro iti naan-anay a nutrision iti amin a panawen ti tawen ken iti tunggal suli ti Daga. Kalpasanna, mabalinna nga usaren dagiti nabati a rinibu a presko ken makaay-ayo a taraon a mangiserrek iti nadumaduma a taraon iti taraonna ken tapno ad-adda a makaay-ayo ti biag.

Ti biag ket ti organisasion ti enerhia & banag. No kayattayo ti mangaramid iti makina, pagtitiponentayo amin a kasapulan a paset sigun iti plano, ket apaman a malpas ti maudi a detalye, ti makina ket agtrabaho. Dayta a banag a mangtignay iti paktoria ti tao ket napanaganan iti kararua, a no makitipon kadagiti amin a dadduma a partikulo, makompletona ti estruktura ti organismo ken mangtignay iti dayta.

Dagiti Tagikua dagiti Partikular a Protina, Bitamina ken Mineral ken ti Amin nga Indibidual a Sustansia a Konstituente Saan Rumbeng a Mangbukel iti Pakaibasaran iti Panaglilinnawag

Iti naudi a benneg nakitatayo nga amin a makan a bagi ti nateng ket buklen ti dagiti isu met laeng nga elemento, ken a dagiti panagdumaduma kadagiti kemikal ken pisikal a tagikua dagitoy ket gapu kadagiti panagdumaduma ti komposision ken molekular nga estrukturada. Daksanggasat ta di inkankano dagiti biologo daytoy di masupiat a kinapudno ket imbasarda ti intero a siensiada kadagiti nadumaduma a komplikado a kompuesto a nasarakanda kadagiti taraon. Gapu ta nabartekda kadagiti natakuatan a naaramid kadagiti laboratorioda, inrikepda dagiti matada iti dayta nakaskasdaaw a laboratorio ti nakaparsuaan a pangitulodantayo iti maysa a bukel ti bukel a bassit unay a kas iti dayta

dandani saan a makita ti mata ken maiparang, kas subad, iti sumagmamano a lawas, kadagiti perpekto unay a taraon a mangpennek iti amin a kasapulan ti organismotayo iti amin a banag. Ngem ibellengda dayta naparabur a kinaparabur ti nakaparsuaan wenno puoranda ken dadaelenda dayta, kalpasanna isaganada, kadagiti nakalkaldaang a laboratorioda, ti sumagmamano a natay a substansia nga addaan iti sumagmamano nga adayo a kaasping dayta. Dagitoy a concoctions itan ket dignidadenda babaen ti nadumaduma a nagan ken numero, ken usarenda dagitoy a mangdadael, iti umuna a lugar, kadagiti bukodda nga organo ken dagidiay inosente nga annakda.

Gapuna, gapu ta nakasarakda iti sumagmamano a nagduduma a substansia kadagiti ubas, kunada nga dagiti ubas ket naglaon kadagiti kasta-ken-kastoy a mangbukel, a kasla awanen ti sabali a linaonda. Kasta met laeng ti aramidenda iti kaso ti amin a natural ken saan a natural a taraon, ket dagiti taraon a pakasarakanda iti aniaman kadagita a konstituente ket mairekomendar kadatayo kas gubuayan ti naited a sustansia. Kas resulta ti kasta nga ababa a panagkita, dagiti makadangran unay a taraon ket nairepresentar kas naan-anay a natimbeng a sustansia ken ti kasumbangirna.

Mangala laeng iti lapis ket mangaramid iti listaan dagiti substansia a natakuatan dagiti biologo kadagiti taraon a magun-od manipud iti baka: karne ti baka, dalem, utek, puso, gatas, diro ken keso. Ita kitaentayo no madlawda amin dagita a substansia iti clover, garami wenno kadagiti gagangay a ruot iti bantay iti agpapada a porma. Siempre saan. Kaskasdi awan ti makailibak iti kinapudno a dagiti raw materials a mapan iti pannakaaramid ti bagi ti baka ket dagidiay mismo a mula; kayatna a sawen, ti intero a baka ket nabukel nga interamente manipud kadagita a ruot. No ibilangtayo dagiti taraon dagiti animal kas naan-anay nga umdas a taraon para iti animal a mannangan iti karne, gapu dayta gapu ta ti intero a bangkay ti biktima nga addaan iti kudil, tulang, dara ken lasagna ken, ad-adda pay, no saan a nadadael ti amin a sibibiag a selulana, addaan iti sustansia a pateg a kapada iti daydiay ti ruot. Ngem ania a pateg ti naisina a naala ti gatas, manteka wenno karne? Tunggal maysa kadagitoy ket addaan iti awan patinggana a paset ti pateg ti gagangay a ruot ken no la ketdi adda dayta iti hilaw a kasasaad. No ania ti nabati kadagiti sustansia a paset dagita a substansia kalpasan ti panagluto ket saan a kasapulan ti panangpaadu. Gapuna, maamiristayo koma ti pudno a sustansia a pateg ti gatas wenno karne, a sinigsiglon nga indaydayaw dagiti simple ti panagpampanunotda a tattao!

Gapuna, sapay koma ta ukomentayo ti pudno a pateg amin dagidiay nga anunsio a mangarkos kadagiti lata ken lata ti di mabilang a kita ti namaga ken narugit a gatas.

Kalikaguman ti hustisia a manipud ita maiyeg ken nakaro ti pannakadusa dagiti mangiwarwaras kadagita nga anunsio, agsipud ta ti responsabilidad iti ipapatay ti minilion nga ubbing ket agtugaw a kuadrado kadagiti abagada.

Admitirek nga agnanayon a madanagan ti tao nga agsursuro kadagiti baro a banag, a sumrek kadagiti sekreto ti nakaparsuaan, a mangpalawa iti horizon ti pannakaammona. Nangnangruna a napateg a tunggal agtagikua iti paktoria ket rumbeng nga am-ammona ti bagina kadagiti sekreto dagiti raw materials a kasapulan para iti paktoriana.

Bay-am a dagiti sientista a managsirarak ket mangikulong kadagiti imbestigasionda iti uneg ti uppat a diding dagiti laboratorioda agingga iti aldaw, inton agballigida a mangpatanor iti mula manipud iti bukel a buklen nga interamente dagiti sintetiko a paset a naaramid kadagiti talyerda. Kalpasanna, kapada ti siribda iti sirib ti nakaparsuaan. Ngem napno ti lubongtayo kadagiti kasta a bukel, a babaen kadagita magun-odtayo ti umdas unay a sustansia a mangpennek iti amin a nasken a kasapulan ti organismotayo. Dayta a sustansia ket awanan iti uray sangkabassit a depekto.

Awan ti substansia nga agkurang iti dayta; awan ti substansia a redundant; tunggal maysa a mangbukel ket addaan iti kalidadna, ti kaaduna ken ti panagandar a naikeddeng babaen dagiti kaumisoan a panagkalkula.

Ibagada kadatayo nga agkonsumo kadagiti protina, ta nasayaat dagiti protina para iti salun-at. Ngem kasano kaadu ti masapul a konsumuentayo? Adda kadi sapasap a napagnunumuan a bilang para kadagiti inaldaw a kasapulantayo? Kasapulan dagiti ladrilio para iti pannakaibangon ti pasdek, ngem sigurado a ditay mabalin ti agtumpok kadagiti ladrilio a di mangidumduma wenno mangikabil kadagita iti maysa ken maysa nga awan ti aniaman a mortar.

Simrek dagiti baro a teknisian iti arena. Nagdisplaceda ti aduan kapadasan nga inheniero ti sumagmamano a komplikado a paktoria ket ita kayatda a manteneren ken paandaren a mismo dagita a paktoria.
Iti sadinoman adda dagiti pirsay ti raw materials a naiparna a naurnong.
Tunggal maysa kadakuada ket kassual nga alaenna ti aniaman a maiplastarna a nalaka nga ima ket ipakanna dayta iti paktoria. Maysa ti mangyeg kadagiti bato, ti sabali ket landok; ti maikatlo ket awit-awitna ti damili, ti maikapat ket danum. Amin dagitoy pagtitiponenda nga awan ti naikeddeng a plano wenno disenio, ket kalpasanna mapanda mangala iti ad-adu pay ken ad-adu pay. Adu nga organiko ken inorganiko a substansia ti agtultuloy a mangaramid iti...

langa. Pakanen ti maysa ti makinaria iti sangakamat a maysa a substansia, nga ibagbagana a makagunggona dayta; ti sabali punnuenna dayta iti sangatimba a napno iti maikadua a substansia, nga ipapilitna nga ad-adda pay a makagunggona dayta. Gapuna tunggal maysa ket mangleppes iti paktoria babaen ti aniaman nga ipagarupna a kas kadagiti paset dagiti umiso a raw materials-na. Maaramid dagiti eksperimento, awan patinggana nga eksperimento. Iti maysa a dasig, sumagmamano a maag a tattao ti nangpuor kadagita a raw materials; iti sabali a bangir, agdardaras ti amin a mangpidut no ania dagiti tedda a kabaelanna manipud kadagiti umas-asuk a dapo ket ipakanna dagitoy iti nozzle ti paktoria.

Natural laeng a mangrugin nga agtrabaho ti paktoria a di regular. Ti ad-adu pay saan a regular nga agtrabaho ti paktoria, ad-adda a paaduen dagitoy nga agtutubo nga espesialista ti panagreggetda. Agtarayda iti kastoy ken iti dayta a dalan tapno agsapulda kadagiti baro a pamay-an ken baro a materiales. Iti dayta a kinaariwawa ket lapdan, dadaelenda wenno puoranda dagiti kapatgan a kemikal a paset dagiti raw materials, dagiti konstituente a no dadduma ket bassit unay tapno madlawda. No makitada nga awan serserbi ti panagreggetda ken in-inut a kumaro ti kasasaad ti paktoria, ad-adda pay a mapan iti let-ang ket makasarakda kadagiti naan-anay a baro a substansia nga awan a pulos ti koneksionda kadagiti raw materials ti paktoria, ken padasen nga i-regulate ti operasion ti plantada babaen ti tulongda. Iti apagbiit, maysa kadagita a baro a substansia ti mangpasardeng iti ikkis ti paktoria, ti sabali ti mangpasardeng iti makatubkol a panagkigtotna, ti maikatlo pabannayatenna ti kapartak ti panagandar ti sumagmamano a mekanismo, idinto ta ti maikapat, iti kasumbangirna, ad-adda a papartakenna ida. Dagitoy a panagbalbaliw agparangda a nasayaat a pagilasinan kadakuada; agluksawda gapu iti ragsak ken agpalakpakda kadagiti imada a kas kadagiti babassit nga ubbing, ket kalpasanna ituloyda ti agsapul kadagiti "napigpigsa ken ad-adda nga epektibo" a substansia. No dadduma, naan-anay nga agsardeng ti panagandar ti dadduma a paset ti paktoria wenno saan a regular ti panagandar dagitoy isu a mamagpeggad iti kinatalged dagiti kaarrubada. Idin nga ipakita dagiti lallaki ti kadakkelan a kinalaingda. Silalaing nga ikkatenda ken ibellengda dagita nga "awan serserbina" a paset.

Saan a nakaskasdaaw nga amin dagita a panagregget ket agngudo iti naan-anay a pannakapaay ket agsasaruno a nasapa unay a maibelleng dagiti paktoria iti trabaho. Ngem saan a mapukaw ti namnama dagiti bungling engineer.

Agtultuloyda kadagiti desperado nga eksperimentoda, nga agkedkedda a manglagip iti pudno nga inheniero dagita a paktoria, ti kinataoda, nga inlibakda.

Ti agtultuloy a panangidilig iti bagi ti tao iti paktoria ket saan a maaramid iti piguratibo a pamay-an. Ta ti bagi ti tao ket pudno a maysa a paktoria a kas iti amin a dadduma a paktoria, nga addaan iti daytoy a nagdumaan nga ad-adda a komplikado ngem iti gagangay a paktoria ken dagiti paset dayta ket bassit unay a kaaduan kadagita ket di makita ken di maawatan ti tao.

Kas met laeng kadagiti inheniero iti ngato, mangaramid dagiti biologotayo kadagiti eksperimento kadagiti tattao babaen kadagiti nakaam-amak unay nga instrumento nga adda iti ima, babaen kadagiti kababaan a taraon a posible, babaen ti nadumaduma a sintetiko a panagsagana ken babaen kadagiti amin a makapapatay a sabidong nga ammo ti sangatauan. Mangipablaakda kadagiti awan patinggana a listaan nga addaan kadagiti di agpatingga a nagan dagiti substansia ken mangyaw-awan kadagiti tattao babaen kadagiti makaallilaw a rekomendasionda. Tunggal maysa isingasingna ti kayatna, tunggal maysa ibagana ti sumrek iti panunotna, nga agtigtignay a naiparna, babaen ti pagannurotan ti abaga. Punnuenda ti rinibu a tomo ken layusenda ti lubong kadagita, aggurruod iti ballasiw ti radio, mangimalditda kadagiti anunsio kadagiti pagiwarnak.
Ngem ulbod amin nga ar-aramidenda, agsusupadi ti amin nga ibagbagada.
Irepresentarda ti makadangran unay a substansia kas makagunggona unay, ngem iparitda ti panangusar iti dayta a nasken. Iti daytoy a panaglalaok ti welter ken pannakariro, dagiti autor a mismo ket agsapsapul iti maysa a maze ti panagduadua ken kinaawan pangngeddeng, bayat a dagiti agdengdengngeg kadakuada ket agtaktakder a nariribuk ken nariribuk.
Kabayatanna, anian, dagidiay kaasitgan kadatayo pumanawda iti daytoy a biag iti minilion, a di kasapulan sakbay ti umiso a tiempoda.

Awagak kadagiti amin a natan-ok ti panagpampanunotda a lallaki iti intero a lubong a rummuarda ti nabannog a kinaawan panagraemda no maipaay laeng iti salun-atda ken dagiti kakabagianda. Makitinnulongda kaniak tapno babaen ti bileg ti panagkaykaysatayo luktantayo dagiti mata ti sangatauan, amienda dagiti agdama a biddut nga ugali ti nutrision ken pasardengentayo dagita a nakaam-amak a masaker.

Luktan koma ti tunggal maysa kadatayo dagiti matana ken siaannad a paliiwen dagiti makapakigtot nga eskandalo a mangibabain iti moderno a sibilisasion. Babaen ti di umiso a kababalin nga inadaptar dagiti sientistatayo, dagiti agganansia ken espekulador ket simrek iti tay-ak. Dagiti makadangran ken nakaro ti pannakabalbaliwna a taraon ket siwayawaya a maiyanunsio kas nabaknang a gubuayan ti bitamina ken kasta

sipapanayag a nailako iti publiko. Karaman kadagitoy dagiti biskuit, dulse, soft drinks a kas iti Coca-Cola ken lemonada, narunot a karne, namaga a gatas ken rinibu a dadduma pay a nadumaduma a victuals, a naan-anay a naikkat kadagiti kapatgan a sustansia a pasetda ken nangnangruna a nalaka a mangpataud kadagiti sakit ken mangpapatay kadagiti tattao. Dagiti kaaduan a makausioso a substansia ket maurnong manipud ditoy ken sadiay, nalaokan a sangsangkamaysa, mapno kadagiti lata ken karton, a naimarka iti atiddog a sting dagiti kasla sientipiko a nagan ti taraken ken mailako iti gullible a publiko a kas dagiti "dietetic" a panagsa
Agingga iti kasta a tukad a nailako ti moderno a medisina ta dagiti pribado a laboratorio agbayadda iti komision a 50 a porsiento kadagiti doktor gapu kadagiti singir a naaramid kadagiti pasiente a naipatulod kadakuada. Masapul a punnuen ti maysa ti ginasut a tomo no kayat ti maysa nga idatag ti detalyado a ladawan ti amin a panagkunniber iti lubong ita. Iti agdama, diak nawaya a mangaramid iti dayta nga aramid.

Kabayatanna, makasarak dagiti biologo iti maysa a bitamina bayat ti panagsirarakda. Kalpasan bassit matakuatanda a saan a simple a compound dayta, no di ket maysa a nalamuyot a komplikado ti sangadosena a substansia, a para iti tunggal maysa kadagitoy pilienda ti nagan. In-inut a madlawda a ti maysa a partikular a bitamina dina ipakita ti pigsana no awan ti dadduma, wenno mapaliiwda nga, no maiserrek iti organismo, agbaliw ti maysa a substansia iti sabali ken dadduma pay.

Nabatad ken agsusupadi ti epekto dagiti artipisial a bitamina iti organismo ti tao. Ikabil dagiti lallaki dagiti ladrilio ti balay nga agsasaruno nga awan ti aniaman a mortar ket kalpasanna, tapno mailinteg dayta a biddut, mangisaganada iti nagdakkel a bariles a napno iti nababbaba nga mortar ket ibukbokda dayta iti pasdek a maminsan. Gapu ta nakapetpet iti ruar a rabaw dagiti ladrilio, dayta a mortar salaknibanna ti pasdek manipud angin ken tudo iti apagbiit, ngem saan a sumrek kadagiti nagsasabtan dagiti ladrilio ken, siempre, pulos a di makadanon kadagiti makin-uneg a suson ti estruktura. No dadduma mausar ti nalabes a kaadu dayta nga ulbod a mortar; kalpasanna aniaman a pasdek a medio agtayyek ti pundasionna ket basta marpuog. Daytoy ti eksakto a mapasamak no dadduma bayat ti pannakaineksion dagiti bitamina, no matay a dagus ti pasiente kalpasan ti pannakaineksion.
Kasano a ti maysa a posible irepresentarna kas sustansia ti maysa a substansia a ti kabassitan a kaaduna ket mangpapatay iti maysa a tao iti uneg

lima a minuto ti iseserrekna iti bagi ti tao? Kaanonto a makarikna dagiti tattao ket baybay-anda dagiti kasta a kinamaag? Iti laksid ti nakaad-adu a pannakapaay, pannakaupay ken didigra, agtultuloy dagiti lallaki iti biddut ken makadidigra a kursoda, nga agkedkedda nga umatras iti uray maysa laeng nga addang.

Agtultuloy nga agparang dagiti baro a libro; kanayon a mainayon dagiti baro a listaan ken rekomendasion kadagiti daan ket ti awan patinggana a layus dagiti sabidong ket kankanayon nga agayus manipud kadagiti paktoria nga agturong kadagiti organo dagiti lallaki. Kas iti kasasaadna, rinibu a tomo ti naisurat maipapan iti nutrision ken dagiti mainaig a suheto, amin ket addaan iti nagduduma a panangmatmat ken takder, nagduduma a detalye ken partikular, nadumaduma a listaan ken lamisaan.

Ipapantayon iti apagbiit a dagiti libro a naisurat maipapan iti indibidual bitamina ken dadduma pay a sustansia, pudno amin dagiti rekomendasion dagiti sustansia ken ti listaan dagiti espesipiko a taraon. Mabalin a panunotentayo ngarud no pudno a daytoy ti praktikal a sistema ti nutrision ti tao ken no dagidiay agtarigagay nga agbiag iti daytoy a lubong ket addada iti sidong ti nakalkaldaang a kasapulan a masapul nga adalen amin dagita a libro a sipupuso. Ania ngarud ti mapasamak kadagiti minilion nga agnanaed kadagiti bantay ken ginget, kadagiti adayo a purok ken purok, ken awan ti gundawayda a mangpamiliar kadagita a listaan ken lamisaan maipapan iti taraon? Masapul kadi a matayda gapu iti bisin?

Saan, naimbag a gagayyem, agriingkayo manipud iti panagturogyo iti kinaawan panagraem, ta saan a dayta ti wagas ti panagbiag a naikeddeng iti tao. Ti biag a kas iti dayta ket pudno nga awan a pulos ti biag; maysa dayta a bang-ar. Rumbeng nga iyegtayo ti naan-anay ken dagus a pannakabaliktad ti kababalintayo kadagiti parikut iti nutrision. Rumbeng a maisardeng dagiti publikasion maipapan kadagiti indibidual a sustansia a paset ken taraon ken maminsan laeng a maisardeng amin a reseta ti artipisial a bitamina ken makasabidong nga agas.

Maymaysa laeng ti pamay-an tapno mawayawayaan ti sangatauan manipud iti dayta a bang-ar a maminsan laeng, ket dayta ti panangipastrek iti dakkel a panagbalbaliw iti wagas ti panagbiagtayo ken kadagiti ugalitayo iti nutrision. Masapul a mabaliwan dagitoy nga ugali iti wagas a mailaok ken maitunos ti umiso a sistema ti nutrision iti biag ti tao. Kalpasanna ti panagpili iti nagbaetan dagiti indibidual a sustansia a konstituente ket saanton nga agserbi iti aniaman a makagunggona a panggep ken dagiti tattao ket saandan a mangted iti ad-adu pay a panunoten kadagiti espesipiko a taraon. Kasta laeng ti naan-anay a natimbeng

dagiti taraon ket rumbeng nga idulinda iti pagtaengan ta agpapada ti sustansiada; iti sabali a pannao tunggal maysa kadagiti taraon a kanen ti tao ket rumbeng a naan-anay a sustansia a mismo.

Masapul a saan a panunoten dagiti agbasbasa a narigat unay ti mangidaulo iti amin a sangatauan iti dayta nakaskasdaaw a dana. Kasla laeng kasta iti rabaw. Gapu ta linabasak a mismo ti amin a tukadna, ammok a, adayo a narigat, nalaka unay dayta nga aramid, a nakasaganaak a mangipaay iti amin a panawen ken pigsak.

Masapul a mangparnuaytayo kadagiti kasasaad a mamagbalin a posible kadagiti nabaknang ken napanglaw, naindaklan ken babassit, de adal ken simple nga agpada ti panagbiag a nasalun-at a di adda iti sidong ti kanayon nga obligasion a mangaramid iti inkapilitan a panagpili iti nagbaetan dagiti taraon a kanenda. Kalpasanna ti panagpili iti taraon ket maikeddeng babaen ti riknatayo iti panagraman, a dagiti kalikagum ken tarigagayna ti agbalinto a di agkamali a giyatayo iti panagpili kadagiti natural a taraon.

Mabalin a pampanunotentayo unay, ngamin, no ania ti sapsapulen dagiti biologo ken ania ti ultimo a panggepda ket. Nalabit awan ti nalawag a konseptoda a mismo iti maudi a panggepda, ngem ibagak kadakuada. Ikagkagumaanda nga ammuen no ania a kita ti substansia ti kasapulan ti bagitayo tapno makapagbiagtayo a nasalun-at. Kayatda a siguraduen ti umiso a panagandar ti tunggal bitamina ken tunggal mineral iti organismotayo. Matakuatanda a ti maysa a bitamina ti mangtignay iti panagdakkeltayo, ti sabali ti mangsalaknib kadatayo kadagiti impeksion, ti maikatlo ti mangpapigsa kadagiti ngipen, ken dadduma pay. Ngem imbes nga ipasakupda amin dayta a riribuk, saan ngata a nasaysayaat no agpasiarda kadagiti kabakiran ti Africa iti maminsan laeng ket damagenda kadagiti elepante sadiay no ania a kita ti pildoras a calcium ti inumenda tapno agmulada iti napigsa a marfil, wenno no ania a kita ti protina inkonsumoda tapno maurnongda ti nakadakdakkel a masada?

Ipapantayon a kalpasan ti di agsarday a panagtrabahoda iti rinibu a tawen kamaudiananna maragpatda ti tarigagayan a kalatda. Kalpasanna, mailasindanto amin a mangbukel iti maysa a bukel ti trigo wenno iti dadduma pay a bagi ti nateng ken maawatanda dagiti naan-anay a detalye ti bukodda nga aramid iti organismotayo. Ngem ti sipapasnek unay a sapsapulenda ket addan iti ima ken iti nabaknang a kinawadwad, met. Nadanonda ngarud ti kangatuan a tukadda

panggep, ti mismo a panggep a dandani dida manamnama a maragpat kadagiti laboratorioda kalpasan ti nakaad-adu a tawen. Ania pay ngarud ti sapsapulenda?

Ngem masapul a saan nga ipapan ti agbasbasa a dagiti biologo ket naan-anay nga awanan sentido a tattao. Adda rasonda nga agtignay a kas iti ar-aramidenda ken manipud iti bukodda a panangmatmat ket medio napigsa ken makakombinsir a rason. Ta dagiti sientista ket "sibilisado ken kulturado" a tattao; saanda a dagiti kadaanan a lallaki nga agnanaed kadagiti nasipnget a kabakiran, wenno agnanaed kadagiti kulong ken kuadra. Kalpasanna kasanoda a tallikudan ti puraw a tinapayda, dagiti naimas a cake ken nasam-it a pastry-da ket punnuenda ti ngiwatda iti hilaw a trigo, kas kadagiti primitibo a narungsot? Pudno, siempre, nga iti panagbalin ti sibubukel ken di natulawan a trigo a puraw a tinapay wenno pastry, malaksid iti natay nga almidon ken asukar, madadael amin a pinullo a ribu a sustansia a pasetna, ngem kasla saan a pakadanagan ida daytoy. Dida pulos ipalubos a malipatantayo a ti awan biagna nga almidon ken asukar, met, addaan kadagiti "benepisio." Mangipaayda kadagiti kasapulan a calorie tapno masuplayan ti pudot iti bagitayo, bayat a dagiti kalikaguman dagiti organo, glandula ken nerbiotayo ket mapnek babaen kadagiti nakaskasdaaw a "sientipiko" a rekurso a kas kadagiti artipisial a bitamina, panagsagana iti mineral, palso a hormone ken kangrunaan iti amin ti kinaadu dagiti sabidong, a nalablabes ngem iti maysa sabali pay iti pigsa ken bileg.

Kamaudiananna, ania ti mapasamak idin kadagiti industria, ospital, doktor, nars, botika, instrumento ti panagopera ken dadduma pay nga umasping nga alikamen? Anian a panagregget ti saan a naaramid iti pananggun-od kadagita ken anian a panagbannog ti saan a nagastos iti panangibangon kadagita! Kasano a baybay-anda amin dagita a "nagapuanan" gapu iti dayta a di napateg a trigo? Saan pay ketdi a panunoten ti kasta nga addang, uray pay aktual a maaramid. Bassit laeng ti pategna no rinibu, saan, minilion a tattao ti matay gapu iti atake ti puso, kanser ken dadduma pay a sakit. Nasapa man wenno naladaw masapul a matay dagiti tattao uray kaskasano, isu a saan kadi a nasaysayaat para kadakuada a matayda a nasapsapa bassit ken wayawayaanda ti bagbagida manipud iti panagleddaang ken panagsagaba iti daytoy a lubong? Ania ti serserbi ti panagbiag agingga iti edad a 200 iti lubong a napusek a kas iti kasasaadna? Dikay masdaaw a makaammo nga adda dagiti tattao nga addaan iti kastoy a kababalin ti panunot. Mabalin a pudno a maipasingked a ti kaaduan a sangatauan, a nabulsek a kas iti pannakaadikto iti pannangan iti bangkay, kasta ti pampanunotenda ita. Ngem sipapasnek nga ideklarak iti intero a lubong nga AMIN A TAO MASAPUL

CONSUME PLANTS ITI RAW STATE. DAYTOY TI BILIN TI NATURONG.

Nupay kasta, diak ilibak nga iti amin a panawen ti mangiwanwan a motibo dagiti biologo ket ti tarigagay nga agserbi iti sangatauan. Ngem no makitada ti pannakapaay ti panagreggetda, baliwanda koma ti napeggad a pamay-anda nga awan ti apagbiit a panagtaktak ken dagus koma nga isardengda ti pannakaipablaak ti amin a libro a mangtaming kadagita a suheto; ta no saan, sigurado a maikarida iti lunod dagiti umay a kaputotan. Gapu ta pinagtitiponko amin dagiti agsusupadi a kinapudno ken bilang a masarakan kadagiti libro maipapan iti nutrision, siaannad a sinukimat ken tinimbangko dagiti magun-odan nga ebidensia ken nagun-odko ti kangrunaan a konklusion a no maipapan iti nutrision manipud ita amin a sangatauan rumbeng nga agpapada ti panagpanunot ken agpapada ti taraonda.

No maipapan iti daytoy a konklusion, masapul nga awan ti panagduadua wenno panagsusupiat.

Gapuna, yantangay dagiti libro a naipablaak agingga ita a mangtaming kadagiti indibidual a sustansia ken nadumaduma nga espesipiko a taraon ti nangaramid iti trabahoda, masapul a maibaw-ing amin dagitoy manipud iti sirkulasion tapno saanen a mariribukan ti panunot ti publiko gapu kadagiti di nasayaat ken agsusupadi a teoriada . Iti sabali a pannao, amin dagidiay a libro a mangtaming kadagiti panagandar ken "benepisio" dagiti protina, karbohidrato, taba, bitamina ken mineral ket rumbeng a maiparit. Kasta met koma amin dagidiay napeggad a publikasion a pakaaramidan dagiti panangpadas a mangpaneknek a ti pateg ti sumagmamano a taraon ket adda iti sumagmamano a partikular a sustansia a linaonda.
Uray dagidiay libro a dagiti mannuratda ikagkagumaanda a patalgedan ti kinatan-ok ti sumagmamano a kita ti bunga no idilig iti dadduma masapul a maibilang a sobra. Iti kaaduan, ti masakbayan a panagsukisok ket mabalin a maiturong iti panagaramid kadagiti sapasap nga eksperimento tapno mangipaay kadagiti kasapulan a datos tapno maikeddeng ti tukad ti panagrang-ay ken dagiti pagimbagan ti maysa a klase ti taraon no maidilig kadagiti sabali a klase. Kas pagarigan, mabalin a maaramid dagiti panagadal tapno masigurado ti nalawa a nagdumaan dagiti prutas, cereal, pulses, nuts, berde a nateng ken ramut, no adda dagita a nagdumaan, pudno nga adda.

Manipud ita, kangrunaan koma a pagrebbengan dagiti amin a progresibo a mannurat, sientista, doktor, periodista ken humanitarian nga ipakita iti sapasap a publiko ti tunggal aspeto ti dakkel a pannakadadael nga inyeg ti pannakadadael dagiti natural a sustansia ken idagadag dagiti tattao nga agpasakup nga awan kondisionna kadagiti bilin ti nakaparsuaan.

Pudno a Bagi ken Ulbod a Bagi

Ti nakairuaman a konsumidor ti naluto a taraon ket talaga a kombinasion ti dua a tao iti maysa; addaan iti dua a bagi. Ti umuna a bagi, ti PUDNO a LALAKI, ket ti pudno a tao a mismo, a naayaban a naparsua babaen ti natural a taraon ken masustiner pay laeng babaen ti natural a nutrision. Ti maikadua a bagi, ti ULBOD a TAO, ket naiyeg babaen ti di natural, naluto, artipisial a taraon ken agtultuloy nga agbibiag iti di natural a nutrision laeng.

Amin dagidiay a selula iti bagi ti tao a, gapu ta nasalun-at, espesialisado ken aktibo, mangtaginayon iti biag ken mangtaginayon iti maysa a tao iti sakana ket naaramid, mataraonan, mapaandar ken masukatan nga interamente kadagiti natural a taraon. Dagita dagiti selula a mangted iti pigsa kadagiti piskel, mangregulate iti panagkontraksion ti puso, mangyallatiw kadagiti impulsion ti utek iti bagi ken mangpataud kadagiti sekresion. Iti sibay dagitoy a narang-ay unay a selula adda dagiti dadduma pay a selula nga addaan iti sumagmamano a narabaw a panagpada kadagiti gagangay a selula, ngem addaan, iti kinapudnona, ti kaaduan nga elementario nga estruktura, awanan kadagiti kasapulan a makinaria ken mekanismo para kadagiti naisangayan nga aramid ken sapasap a nadadael ken masakit. Dagitoy a selula ket mayanak, mapaadu ken umadu nga interamente iti gastos ti di natural ken narugit a taraon.

Iti organismo ti maysa nga adikto iti naluto a taraon, bassit laeng ti okupado ti pudno a tao kuarto nga agpayso. Uray iti kaso ti kaingpisan a tao ti dakkel a paset ti bagi ket buklen dagiti di aktibo a selula.

Tunggal glandula wenno organo kasapulanna ti naikeddeng a bilang dagiti aktibo ken espesial a selula, ngem apaman a maporma ti kasapulan a komplemento dagita a selula, agsardeng ti pannakaibangon dagiti kanayonan a selula iti naited nga organo, .

ta no saan, dumakkel dayta agingga iti di nalabes a kadakkel. Ita, gapu ta maawagan laeng dagiti aktibo a selula babaen ti natural a taraon, idinto ta ti adikto iti taraon dina ipaay ti bagina iti kasapulan a kaadu dagiti natural a taraon, obligado ti organo a mangbalbaliw iti resultana a kinakurang ken pagtalinaedenna ti kadakkelna iti uneg ti nainkalintegan a limitasion babaen ti panangurnongna iti a sumagmamano a bilang dagiti di aktibo a selula a napataud manipud iti naluto a taraon. Aglaplapusanan dagiti kasta nga awan serserbina ken parasitiko a selula iti amin nga organo ken sistema ti maysa nga adikto iti taraon, saan a mailaksid dagiti tulang, kuko ken buok.

Nupay kasta, kabaelan pay laeng ti organismo ti dadduma a tattao ti makiranget kadagiti di natural a taraon iti sumagmamano a tiempo. Pudno, mabannog ti amin a kabaelanna a manglapped iti pannakabukel ti ulbod a tao babaen ti bimmassit a ganas, sakit ti tian, panagulaw, panagisbo, insomnia, sakit ti ulo ken dadduma pay nga umasping a pamay-an. Dagiti ababa ti panagkitada a tattao ket ibilangda dagiti kasta a panagannad a sintoma a kas dagiti pagilasinan ti sumagmamano a kinakapuy ti organismo, isu nga imbes nga isardengda ti panaginum kadagiti saan a natural a taraon, ad-adda nga iparegtada ti panagusar kadagitoy tapno "mataraonan ken mapapigsa" ti pasiente. Ket no iti sidong ti agtultuloy a panangraut dagiti "nasustansia" a taraon ti napaut, nabayagen a pannakidangadang ket dumteng iti nakalkaldaang a panagpatingga babaen ti pannakaabak ti pudno a tao, mapilitan ti organismo a mangbaybay-a iti napinget a panagandurna ken "maibagay" iti bagina kadagita a di natural a taraon. Daytoy ti pagilasinan ti pannakayanak ti ulbod a tao, a di agbayag mangrugin nga alun-onen a kas iti lobo ken dumakkel a di malapdan. Kaskasdi dagiti ababa ti panagkita dagiti tattao ibilangda daytoy nga irarang-ay kas sigurado a

Iti panaglabas ti panawen kimmapuy dayta a panagresistir, ket itatta nadanon ti entablado no adu unay nga annak ti maipasngay nga addaan iti dua a bagi. Dagiti kasta nga ubbing mangrugida a mangpatanor iti ulbod a tao uray sakbay pay nga umayda ditoy lubong. Makitam ti ulbod a lalaki iti tunggal addang iti puon ken saka dagiti babbai, kadagiti nalukmeg a pingping dagiti ubbing, kadagiti agburburek a paunches ken tengnged dagiti lallaki, ken dadduma pay a lugar. Ti ulbod a tao balbaliwanna dagiti napintas a pigura dagiti agtutubo a babbalasitang iti kinarang-ay ti panagbiagda, ipaidamna dagiti nataengan a tattao ti kapasidadda nga agtrabaho. Sumalog daytoy iti puso, bato, urat ti dara, glandula ken tisyu ti tao ken paralisadona dagiti aktibidadda. Iti pangkaaduan, alaenna ti pudno a tao iti imana ket in-inut nga ipis-it ken ipit.

No ti maysa nga adikto iti naluto a taraon pennekenna ti bisinna babaen ti pannanganna iti sumagmamano a prutas, kaipapananna nga iti naited a kanito napnek a naan-anay ti pudno a tao ken awanen ti sabali a tarigagayna iti taraon. Ngem ti ulbod a tao awan a pulos ti naawatna a bingay iti natural a sustansia, isu a kalikagumanna itan ti bukodna nga espesial a taraon. Ti mamagbalin a nangnangruna a nakalkaldaang kadagiti bambanag ket ti kinapudno nga iyebkasna dagiti negatibo a tarigagayna babaen ti ngiwat ti pudno a tao. Ti nabuslon a panagtarigagay iti naluto a taraon ti tarigagay dayta a monster ken awan aniaman a koneksionna kadagiti kalikaguman ti pudno a tao. Agbaliw dayta a tarigagay iti kinabuklis iti kanito nga agtitinnulong ti dua a narungsot a tarigagay, ti pannakaadikto ken negatibo a tarigagay.

Ditoy a ti pudno a tao, nga awan ti aniaman a kapanunotan wenno panagmennamenna, aramidenna ti makarimon unay nga aramid. Di agsarday nga agtrabaho iti inaldaw, makagun-od iti kuarta buyogen ti dakkel nga ut-ot ken riribuk ket kalpasanna, buyogen ti dakdakkel pay nga ut-ot ken riribuk, pagbalinenna dagiti natural a taraon a ginatangna babaen ti narigat a nagun-odna a kuarta a makadangran a substansia, iyam-ammona dagitoy iti bagina babaen ti kukuana bukodna a ngiwat, mangrunaw ida iti kanal ti taraonna, agsepen ida iti darana ket itedna ida iti dayta a monster, ti karungsot a kabusorna, a padakkelen ken tarakenna iti bukodna a barukong ken ti makarimon a bagina ket agtultuloy nga awitenna kadagiti nakapuy a piskelna.

Ditoy, masapul a damagenko kadagiti biologo a mangdaydayaw kadagiti protina ken mangikabil kadagiti ulbod a namnama iti maipagarup a kinabileg dagiti artipisial a bitamina, no dida kaasian dagidiay lallaki ken babbai nga agtaytayab ken agtaytayab bayat nga agtartarayda iti kalsada, a dandani dida kabaelan nga iguyod ti dakkel unay a dagsen ti ti ulbod a tao kadagiti nakapuy a sakada. Sadino ti ayan ti konsiensia ken rason dagita a tattao? Saan kadi nga ikkan ida dagita a masa ti awan serserbina a taba ken lasag iti aniaman a taraon a panunoten? Ngamin, ti kinalukmeg ket bunga dagiti "naan-anay a natimbeng" a protinada nga animal ken "matunaw" a puraw a tinapay. Padasenyo laeng nga ipaidam dagidiay nalukmeg a tattao iti tinapay ken karneda, ken pakanen ida iti apagbiit babaen kadagiti elementario unay a linteg ti nakaparsuaan, kalpasanna paliiwenyo no kasano a marunaw ken mapukaw dagita a sairo a masa iti las-ud ti sumagmamano a bulan

No usigentayo no kasano kalalaka a maikkat dagita a sobra bunton ti lasag ken epekto naan-anay a panagimbag babaen ti kasimplean ken

natural a pamay-an, mabalin a masdaawtayo unay no apay a dagiti tattao a nangato ti akademikoda a pannakaiduma ket agpatulongda iti nadumaduma a napeggad ken awan mamaayna a pamay-an, nga awan ti aniaman a namnama a balligi.

Ti ulbod a tao ket saan laeng a buklen dagiti nadadael a selula, no di ket dagiti met dagiti sobra a pluido, taba, kongkresion, asin, sabidong ken dadduma pay a makadangran a substansia, a simrek ken nagsaknap iti amin a gukayab ken tisyu ti pudno a tao. Tunggal sakit, nga awan ti nailaksid, ket naayaban nga adda kadagiti selula ti ulbod a tao. Kadagiti met selula ti ulbod a tao, a maipasngay ti kanser.

Dagiti Sakit ket Gapuanan Ti Panaglabsing Kadagiti Linteg ti Law-ang

Dua laeng ti mabalin a pakaigapuan ti pannakadadael ti paktoria: ti kinakurang ti balanse kadagiti raw materials-na ken dagiti naiparna a pannakadadael nga aggapu iti ruar. Awan ti mabalin a sabali a makagapu. Dagiti naiparna a pannakadadael a sagsagabaen ti organismo ti tao manipud kadagiti makinruar a gubuayan (puoran, pannakadangran, pannakasabidong, ken dadduma pay) ket nalaka a maawatan ken awan ti di panagtutunos kadagiti pamay-an a mausar iti panangagas kadagitoy.
Karaman kadagitoy a makinruar a pannakadadael ket mabalin a karaman ti pannakadangran iti organismo babaen ti amin a bukod nga inted a therapeutic drugs, artipisial a bitamina, mineral, arak, nikotina, tsa, kape, kasta met dagiti nagadu a sabidong a maiserrek iti bagi babaen ti naluto a taraon ken naidulin iti tunggal organo.

Ti kakaisuna nga agtutunos ken awan pakapilawanna a raw materials para iti tao organismo ket dagiti hilaw a mula nga inkeddeng ti nakaparsuaan. Ti kabassitan a panagbalbaliw a naaramid kadagita a bagi kaipapananna ti panangriribuk iti panagtutunos dagiti raw materials ti naited a paktoria; daytoy, iti biangna, kaipapananna ti panangikkat iti umiso a panagandar dayta a paktoria; iti sabali a pannao, sakit ti kayatna a sawen. Maitunos kadagiti linteg ti nakaparsuaan, daytoy ket masapul a maibilang a kas maysa nga aksioma, a maipapan iti daytoy ket saan koma a pulos nga adda ti ania man a panagduadua wenno panagduduma ti opinion. Dagiti raw materials ti paktoria ti tao ket naawagan iti NOURISHMENT.

Ti nakaparsuaan ti nangaramid kadagiti raw materials a kasapulan para iti tao babaen kadagiti eksakto a kalkulasion nga no ikabiltayo ti maymaysa a berry ti ubas iti ngiwattayo, dayta bassit a berry ket agrupsa ken agsaknap iti intero nga organismo tapno maipaay ti amin a kasapulanna nga awan ti aniaman a nailaksid. Dayta a berry umuna a mangbangon iti rudimentary structure dagiti simple a selula, kalpasanna mangbangon amin iti makin-uneg a mekanismo dagiti naiduma a selula, mangipaay kadagiti raw materials a kasapulan para iti produksion, dalusan ken pangpabanglo amin dagiti component parts ken pabaruenna dagidiay nadadael, sukatanna dagiti nataengan ken nabannog a selula babaen kadagiti selula ti agtutubo, mangsuplay iti gasolina kadagiti motor ken mangtignay kadakuada, mangted iti bagi iti kasapulan a pudot ken enerhia, ken aramidenna ti aniaman a sabali pay nga aramid a kalikagumanna

Mabalin a masdaaw ti agbasbasa no kasano nga adda dagiti tattao a no dadduma di mangan iti aniaman a prutas iti adu a lawas wenno bulan ket kaskasdi a kabaelanda ti agtalinaed a sibibiag. Ti sungbat ket, iti pangkaaduan, uray ti kaaduan a napasingkedan nga adikto iti naluto a pannangan ket mangala iti sumagmamano a hilaw a taraon sagpaminsan. No dadduma pudno a mabisin dagiti normal a selula iti adu a lawas ken bulan, ngem gapu ta dagiti prutas ket nalabes ti pannakakondensada ken taraon a nasustansia unay, ti bassit unay a kaadu kadagita ti mangtaginayon iti maysa a tao uray kasano. Ngem no dayta a bisin ket di nainkalintegan a napaut (ta ti suheto a mismo dina marikna daytoy a bisin), agparang iti organismo ti nadumaduma a sakit, sugat ken morbid a kasasaad, a ti kakaruan kadagitoy ket ti scurvy.

Bayat ti scurvy adda in-inut a pannakasayang dagiti selula, a gapuanan ti kaawan dagiti nangatngato a sustansia a paset. Idi agangay, mangrugin a bumtak dagiti diding dagiti kapilaria, a mangpataud iti panagruar ti dara. Agbalin itan a livid ken espongha dagiti gugot, agtinnag dagiti ngipen ket naabbungotan ti intero a bagi ti pasiente kadagiti ulser. Iti panangmatmat dagiti ababa ti panagkitada daytoy a sakit ket interamente a gapu iti kinakurang ti bitamina C. Amin dagiti naluto a taraon, agas ken artipisial a bitamina iti lubong ket awan ti pannakabalinna a mangispal iti biag ti kasta a pasiente. No saan a mangala iti presko a prutas wenno nateng, di maliklikan ti ipapatayna.

Napasnek unay ti nakaparsuaan iti tao, ngem gundawayan ti tao dayta a panangipalubos. Ti Amerikano a cytologist a ni E. V. Cowdry

kunana: "Ti pannakapukaw iti ekonomia ti bagi ti nasanay a serbisio babaen kadagiti selula a nagbalin a makadangran ket saan a nakaro, ta adda dagiti sobra iti amin a kita ti espesial a selula a mabalin a maawagan no adda kasapulan, a pagaammo kas physiologic reserves. Siam a kakasangapulo." ti adrenal cortex, 1/2 ti bara, 3/4 ti dalem, 4/5 ti thyroid ken pancreas ken amin ti plema ket mabalin a maikkat a natalged" (CANCER CELLS, Philadelphia ken London, 1955, p. 11). Uray ti kalatakan a cytologist iti lubong ket ababa unay ti panagkitana isu a dina ibilang a nakaro iti organismo ti pannakapukaw ti siam a kakasangapulo ti glandula; agparang laeng kenkuana ti pannakapukaw no naan-anay nga agsardeng nga agtignay ti naited nga organismo. Ngem ti panagadal ni Cowdry ket umay a mangpasingked iti pammati nga iggem dagiti raw-eater nga aniaman a panagbaba ti panaginum iti hilaw a taraon ket sarunuen ti proporsional a panagbaba ti bilang dagiti aktibo a selula, ket ngarud, ti kapasidad ti panagtrabaho ti naited a glandula wenno organo. Masansan unay a dagiti organo ti naluto a mangan nga adikto taginayonenda ti kaadda babaen ti panagtrabaho ti kakasangapulo wenno kakalima laeng ti normal a komplemento dagiti selula.

NO MAALA TI DUE ACCOUNT TI LINTEG TI NATURE TI GAPU TI AWAN SAKIT AGTALTALED A NAILEM; agbalin a nalawag ti amin a kas iti lawag ti aldaw. Apaman a bumassit ti bilang dagiti normal, aktibo a selula babaen ti panagbaba ti kaadu dagiti natural a taraon a makonsumo, mapaay dagiti glandula ken organo iti panagandar ken agbalin a nakurapay, saan nga umdas ken depektibo ti apit, gapu iti kinakurang dagiti raw materials. Kas resultana, agsakit dagiti naited a glandula ken organo. Manen, gapu ta no idilig manmano ti nabati nga aktibo a selula ken dagidiay agtalinaed ket mabisin ken nabannog, lumawa dagiti diding ti puso ken madadael dagiti balbula; madadael dagidiay sensitibo a paset ti kudil, bituka, tian ken dadduma pay a kameng ti bagi a kanayon a maipasidong iti presion; lumawa dagiti kapilaria ket kalpasanna bumtak, nga agresulta iti panagulser ti tian ken bituka, panagruar manipud kadagiti mucous membrane, pyorrhea, hemorrhoids, eksema, ken dadduma pay. Agrupsa dagiti ngipen gapu iti kinakurang ti umdas a taraon; agbalin nga ubanan wenno agtinnag ti buok. Maigiddato iti dayta, gapu iti panagurnong dagiti makasabidong a substansia a naiserrek iti organismo babaen kadagiti naluto a taraon saanen a makabael dagiti kasukat; dagiti diding dagiti urat ti dara ket naabbungotan kadagiti natangken a deposito; bato (wenno calculi) ti maporma iti

pantog ti pantog; sclerosis, alta presion, sciatica, rayuma, gout ken adu a dadduma pay a sakit ti agparangda. Kamaudiananna, agbalin itan a medio nalaka nga aramid ti panangilawlawag kadagiti pakaigapuan ti apoplectic attack ken kanser.

Awan koma ti naluto a mangan nga ibilangna ti bagina a nasalun-at. Ti pundasion ti sakit ti salun-atna ket impasdek ti adikto a cooked-eater nga inana uray sakbay pay a naipasngay. Nadadael dagiti organona ket tunggal kanito agpeggadda wenno maibus dagiti maudi a reserba ti enerhiada. Kalpasan a mabasana dagitoy a linia, siasinoman a mangipatpateg iti salun-atna ken mangaywan iti biagna masapul nga agaramid iti natibker a pangngeddeng a mangikkat iti dayta a peggad ken tarimaanenna a naan-anay ti pannakadadael a naaramiden iti organismona. Nangnangruna, dagidiay tattao nga agsagsagaba iti kinalukmeg ken alta presion ket saan koma nga agduadua iti apagbiit, gapu ta agbitin ti biagda iti maysa a sinulid. Masapul a dida ipalubos nga agparang ti makadidigra a sao a "di ninamnama" kadagiti pakaammoda iti obituary inton bigat. Dayta a sao ti nakadkadlaw unay nga ebidensia ti nakaro nga ignorante ti "sibilisado" a tao.

Saan koma a pulos nga agsangit ti bassit a maladaga nga awan ti rason; saan koma a pulos a lumabas iti di natalna a rabii wenno agsagaba kadagiti sakit ti tian, basbassit pay laeng gapu iti gurigor. Saan met koma a pulos a mapasaranna ti kinakurang ti bitamina wenno calcium. Amin dagitoy ket bunga dagiti naluto a taraon, gatas ken ti kinababa ti naluto a mangan iti gatas ti inana. Maulit-ulit nga ideklarak a naulpit unay a basol ti panangiruam iti kappasngay nga ubing iti naluto a taraon. Agingga ita daytoy a basol ket inaramid ti amin a nagannak a di inggagara; manipud ita maibilangto dayta kas nasakbay a nairanta a krimen. Inton bigat, awanton ti nagannak a mangpabassit iti basolda.

Sakbay a maaramid ti pangngeddeng a maopera, rumbeng nga agpatulong ti pasiente iti naan-anay a raw-eating. No saan a naan-anay a napukaw ti nadadael nga organo ti komplementona nga aktibo a selula, mabalin a masublina ti naan-anay a kapasidadna nga agtrabaho babaen ti panangipasngayna kadagiti nasalun-at a selula ken panangikkatna kadagiti masakit.

Isu a no la ket ta adda aniaman a masakit a selula iti organismo ti tao, adda napigsa a panagtarigagay iti naluto a taraon. Ngem apaman a madalusan ti bagi kadagiti masakit a selulana, ti pannakakita kadagiti naluto a taraon ti mangpunno iti pudno

tao nga addaan pannakarurod, imbes a ragsak. No napigpigsa ti rikna ti "bisin", naun-uneg ken nakarkaro ti sakit. Iti ababa a pannao, ti tarigagay iti naluto a taraon ket tarigagay iti sakit, ket ti panagtultuloy dayta a tarigagay ipasimudaagna ti panagtultuloy ti sakit. Ngarud, tapno maparmek ken mapukaw ti sakit, kasapulan a bisinen ti ulbod a tao.

Rumbeng a dagus a maikabil dagiti pasiente a kanser iti limitado unay a taraon ti hilaw a taraon, kas iti maysa a kilo a mansanas wenno ubas iti inaldaw.
Umdasen daytoy a kaadu tapno agtalinaed a sibibiag ti pudno a tao, idinto ta dagiti selula ti kanser, a dida makagun-od iti aniaman a bingay iti dayta, in-inut a matay. Ti tao a nasentensiaan iti sigurado nga ipapatay awanen ti aniaman a kalinteganna a mangpennek iti lapayagna iti gatad ti panangpapartak iti panungpalanna.

Kitaentayo itan no ania a makagunggona a serbisio ti maipaay kadatayo babaen kadagiti 350,000 a kita ti makasabidong a substansia a pinanagananda iti droga.
Mabalin kadi a paaduenda ti bilang dagiti naiduma a selula, papigsaenda dagiti nakapuy a selula wenno ipaayda kadagiti baldado a selula ti baro a kapasidad nga agtrabaho?
Mabalin kadi nga isuplayda dagiti raw materials kadagiti mabisbisin a glandula wenno sukatanda dagiti nasustansia a paset a dinadael ti uram? Mabalinda kadi a papigsaen dagiti piskel ti puso wenno dalusan dagiti urat ti dara kadagiti rugitda? Mabalinda kadi a pasardengen ti agtultuloy a panagayus kadagiti organotayo dagiti rugit ken sabidong a maiserrek iti bagitayo babaen kadagiti naluto a taraon? Kamaudiananna, mabalinda kadi a pagsisinaen ken pukawen a saggaysa dagiti selula ti kanser wenno isublida ida iti bagi? Nalabit talaga a dagita a sabidong ti mangbukel iti napateg a paset ti taraontayo ken babaen ti panangliway a nalipatan ti nakaparsuaan nga iraman dagitoy kadagiti natural a taraon.

Ti kinapudno ti banag ket ti epekto dagita a substansia ket makaallilaw, makaallilaw, agparang, agsusupadi ken di agbaliw a makadangran.
Ti nalawa a literatura maipapan kadagiti makagunggona a kababalin ti droga ket sarsarita iti panawentayo. Maysa a dakkel a lubong dagiti patpatien ti mangtengtengngel kadagiti amin a tattao iti daytoy a globo iti sidong ti naan-anay a panangiturayna ken dagiti makadangran nga agas alaenda ti akem dagiti anting-anting.

Masapul a bumabatayo manipud kadagiti kangato ti magarbo ken anamongantayo ti realistiko a kababalin kadagitoy a parikut. Ti awan patinggana a bassit a selula a mismo, ket addaan iti narikrikut nga estruktura ngem amin dagiti paktoria nga inaramid ti tao. Daytoy ket

nalawag manipud iti simple unay a kinapudno nga iti amin a naurnos a panagreggetda dagiti eksperto iti lubong dida pulos nabalinan nga iyeg ti uray maysa laeng a sibibiag a selula. Ket kaskasdi a tunggal organo ket buklen ti minilion a kakasta a selula. Nupay kasta, iladawan ti maysa nga ordinario a mangngagas ti bagina nga espesialista kadagidiay nalawa a lubong. No dayta a mangngagas ket isuratna ti nagan ti sumagmamano a makasabidong nga "agas" iti maysa a papel, siuulbod nga ipapanna a mabalinna nga isublin dagiti di organisado nga aramid dagiti minilion a paktoria babaen ti reseta ti maymaysa a sabidong. Iti panangiggemko kadagiti babassit nga annakko kadagiti imada, iti adu a tawen, nagallaallaak manipud iti maysa a pagilian agingga iti sabali a mangnamnama a makasarakak iti dayta nakaskasdaaw, mangted-biag nga elixir! Buyogen ti isu met laeng a karkarna a namnama a tunggal pasiente, aniaman ti kasasaadna, agtuktok iti ridaw ti doktorna ita nga aldaw wenno mangala iti lugarna iti pila iti ospital.

Idinto ta ti kakaisuna nga agas ti tunggal sakit ket interamente nga adda iti ima ti pasiente a mismo. DAGITI GAPU TI AMIN A SAKIT KET MASARAKAN ITI UPUR TI KITCHEN. BABAEN TI PANAWEN DAYTA NGA APOY DITOY TI PANAGpukaw TI AMIN A SAGAR TI TAO. Ti naan-anay a pannangan iti hilaw ket saan laeng nga agtignay kas panglapped iti tunggal kita ti sakit, no di ket naan-anay met nga agasanna amin a sakit a naaladan, manipud iti kalalainganna agingga iti kadagsenan ken komplikado, no la ketdi ta agtalinaed pay laeng ti naapektaran nga organo ti sumagmamano a pagilasinan ti biag.

Iti daytoy bassit a libro, diak mabalin a tamingen daytoy a suheto iti atiddog. Umdasen ti panangidatag iti maysa laeng a pagarigan. Dagiti sakit ti puso ken dagiti urat ti pakadaksan ti sangatauan ita. Iti dadduma a pagilian ti kaadu ti ipapatay gapu iti nadumaduma a sakit ti puso ket nasurok a kagudua ti dagup a bilang dagiti matmatay, ket agtultuloy nga umad-adu ti porsiento. Amin dagiti addan nga agas a maibusor kadagita a sakit ket puro a makaallilaw a pamay-an. Babaen ti panangsabidongda iti bagi, panangrurod wenno, iti kasumbangirna, panangpatayda kadagiti nerbio ken panangtignayda iti panagtignay ti puso, ipaidamda ti pigsa ti organismo kadagiti nabati a pigsana. Saksiam ti kinapudno a dagiti doktor ti kangrunaan a biktima ti pannaka-stroke ti puso. Kaskasdi kadagiti amin a sakit dagiti sakit ti puso ken dagiti urat ti kaaduan a maagasan. Pagpatinggaento ti Raw-Veganism amin dagita nga awan mamaayna a masaker.

No ti pasiente a naikeddeng a matay gapu iti pannakaistrok ti puso iti sumagmamano a lawas wenno bulan ket rumbeng nga agkamang kadagiti linteg ti nakaparsuaan ken agbaliw iti raw-eating ita, mariknana ti madagdagus a panagrang-ay ti kasasaadna iti dandani iti maysa a rabii. Manipud iti umuna unay nga aldaw alisto a mangrugin a mapukaw dagiti urat ti darana dagiti rugitda, ket dagiti diding dagiti uratna, kasta met dagidiay ti pusona ken dagiti balbulana, makagun-odda iti baro a biag nga addaan iti baro a komplemento dagiti aktibo a selula, nga in-inut pananggun-od manen iti umiso a kinalalaki ken kinatibkerda. Kas resultana, imbes a matay iti sumagmamano a lawas, ti baro a rekrut iti raw-eating ket makapagsegga a buyogen ti panagtalek iti nasalun-at a biag iti sabali pay a 50 wenno nasursurok pay a tawen. No ti saludsod ket maysa maipapan iti panangsukat iti masakit a biag iti sumagmamano a lawas iti nasalun-at a biag iti kagudua a siglo, masapul a ditay ipalubos a sumrek ti panagduadua iti pusotayo. Saan a nainsiriban nga ibilang dagiti ipapatay kas kellaat ken di ninamnama. No makitak dagiti pedaso ti karne ken tinapay a sumrek iti ngiwat ti di agsuspetsa a biktima, iladawanko ti panagrupsa nga asidegen a mapaspasamak kadagiti diding ti pusona ken kadagiti urat ti darana, ket tunggal kanito namnamaek nga isu ket maistrok ti puso.

Iti sapasap a panagsao, adda uppat a kangrunaan a pakaigapuan dagiti sakit: 1. Kurang ti bilang dagiti naiduma a selula. 2. Saan nga umdas dagiti raw materials a kasapulan para iti panagandar dagiti glandula. 3. Ti kaadda dagiti ganggannaet a bagi ken parasitiko a selula iti organismo. 4. Ti panagkapuy ti resistensia dagiti selula iti impeksion ti bakteria. Ti raw-eating makiranget amin dagitoy uppat a pakaigapuan manipud pay idi damo ken itukonna ti pudno a solusion iti parikut ti sakit.

Nupay kasta, iti damo a panawen ti raw-eating, dagiti adikto iti naluto a pannangan no dadduma mapasaranda ti nadumaduma a pannakariribuk, a mabalin a mangted kadagiti di managpanunot kadagiti tattao iti ulbod nga impresion a dagiti natural a taraon ti mangbusbos iti bagi ken mangdadael iti salun-at. Daytoy a di umiso a kapanunotan ti nakadkadlaw unay a pammaneknek iti kinaababa ti panagkita ti tao ita. Ti laeng ideya a ti NATURAL a nutrision ket mabalin a sarunuen dagiti DI NATURAL ken makadangran a resulta ket maysa a kaawan kapapay-an unay a kapanunotan, a masapul a mailaksid iti pampanunottayo a mamimpinsan.

Masapul a maipasngay iti panunot a manipud 40-50 kilos wenno nasursurok pay ti lalaki agdagsen iti sangagasut a kilo ket kukua ti ulbod a tao, a dagus a mangrugin a marunaw ket, buyogen dagiti masakit a selula, taba, kongkresion ken sabidongna, agdardaras nga agturong iti ayus ti dara, tapno mabalin a pumanaw iti bagi babaen kadagiti nadumaduma nga iruruar — ti basura, ti ihi ken ti ling-et. Iti panangpaliiwna kadagiti ganggannaet a substansia iti ihi ken dara, panunoten ti ababa ti panagkitana a tao a nabukel dagitoy manipud kadagiti natural a sustansia, idinto ta iti kinapudnona naggapu dagitoy iti makarimon a bagi ti ulbod a tao, nga in-inut a masayang ken panawanna ti organismo iti agnanayon . Dayta ti gapuna a ti panagbalbaliw iti raw-eating ket masapul a saan a makontrol babaen kadagiti gagangay a pagalagadan ti medikal a siensia; imbes ketdi, masapul a sitatalged nga agpasakuptayo kadagiti linteg ti nakaparsuaan ken segseggaantayo dagiti maudi a resulta buyogen ti kinaanus ken kinaanus.

Bayat dayta a panawen mabalin nga agparang unay dagiti sintoma ti panaglang-ab, . sakit ti bituka, sakit ti ulo, panagliday, sapasap a kinakapuy, ken dadduma pay. Iti dadduma a kaso mabalin nga agbalin a natangken ti ihi, mabalin a lumteg dagiti saka, mabalin nga agparang dagiti rashes iti bagi ken mabalin nga adda panagmaga ken panaggagatel iti sumagmamano a paset ti kudil. Amin dagitoy ket proseso ti pannakadalus ken pannakaagas, isu a ti maysa ket saan koma nga awan ti aniaman a rason a sumuko iti rikna ti "bisin" ken, manglinglingay kadagiti panagduadua maipapan iti sirib ti Namarsua, ket agpatulong kadagiti "nasustansia" a pangrabii,-"naan-anay a natimbeng" a protina ken "di masukatan" nga amino acids para iti tulong. No maag koma ti maysa a mangaramid iti dayta, maminsan laeng a mapukaw dagitoy a sintoma, ngem makadangran iti salun-atna. Kalpasanna, agsennaay ti ulbod a tao ket, agkatawa iti kinamaag ti pudno a tao, mangrugin manen a dumakkel babaen ti baro a panagabang ti biag.

Agduduma ti panagpasamak ken kinakaro dagiti kasta a sintoma iti tunggal indibidual, ken mabalin pay ketdi nga interamente nga awan iti sumagmamano a kaso. Kas pagannurotan, maitutop dagitoy nga agbalin a nakaro kadagiti nataengan ken nalukmeg a tattao, naalumamay kadagiti agtutubo ken naan-anay nga awan kadagiti kappasngay nga ubbing, a mangrugin a dumakkel iti normal a pamay-an. Iti sapasap a panagsao, iti bagi ti nalabes ti kinalukmegna a tao ti ulbod a tao ket nangipis-it ken nangpakapuy unay iti pudno a tao iti sidong ti presion ti nadagsen a dagsenna nga uray la bassit laeng ti nabati kenkuana no di ti "kudil ken tulang." Iti umuna a panawen ti raw-eating

bumassitto unay ti dagsen ti kasta a tao isu a mangrugin a kaasian dagidiay di makaawat iti pudno a kinasiasino ti panagbalbaliw.
Ngem agparang laeng daytoy a ladawan ti aktual a mapaspasamak.
Iti bagi ti raw-eater ti pudno a tao ket, kinapudnona, nangrugin a kumapuy manipud pay laeng iti umuna nga aldaw ket, kalpasan a maikkatna ti ulbod a tao, agtultuloyto a dumakkel iti regular a pamay-an agingga a madanon ti normal a timbangna . Iti naingpis unay a tao ti panagadu ti timbang ti pudno a tao ket mangbalanse iti pannakapukaw a sinagaba ti ulbod a tao, isu nga addanto ti neto a panagadu ti timbang manipud pay idi damo.

Daytoy a panagdakkel ti pudno a lalaki ket nangnangruna a napartak kadagiti naingpis, nalabaga ken nakapuy nga ubbing. Masapul a ditay namnamaen a dagiti ubbing a mangan iti hilaw ket kasla nalukmeg ti rupada ken kasla podgy- legged a kas kadagiti kaay-ayamda a mangan iti naluto, ta ti kinalukmeg ti pagilasinan ti ulbod a tao. Pudno a narapis, nalamuyot ken masel dagiti ubbing a mangan iti hilaw. Babaen ti naan-anay a kinaignorante a dagiti simple ti panagpampanunotda a nagannak agrag-oda iti kinalukmeg dagiti annakda.

Idi damo a nagbalbaliwak iti raw-eating, nangrugi ti nasaknap a proseso ti panagdalus iti organismok. Awan ti napadasak a sintoma ti kinakapuy, ngem nagsagabaak iti ut-ot iti bituka, nangrugin a nagmaga dagiti nagbaetan dagiti ramay ken ramay ti sakak, a sinaruno ti panagkiskis ken panaggagatel, bimtak ti rashes iti bagik, ken iti sumagmamano a paset dagiti sakak ti kudil namaga ken naukisan iti flakes. Dagiti sakak, nga agingga idin masansan a mausar a lumteg agingga iti bassit, kellaat a nalabes ti panaglumbang, ket daytoy a panaglumbang ket nangbusbos iti adu a bulan. Kalpasanna kalpasan ti sumagmamano a tiempo nagbalin a medio natangken ti ihik. Bayat ti intero dayta a panawen naehersisioak ti bagik babaen ti napapaut a pannagna ngem iti napadasak iti biagko idi. Nalawag unay kaniak a, iti sidong ti agtultuloy a panangpilit ti natural a nutrision ken pisikal nga ehersisio, mangrugin a marunaw ken agpukaw dagiti kongkresion a naurnong kadagiti urat ti dara ken kasukatko bayat ti 50 a tawen a naluto-pannanganko. Tapno ad-adda a masiguradok ti kombiksionko, kellaat a naan-anay nga insardengko ti pannangan iti hilaw ket iti tallo nga aldaw, dagiti laeng putahe a karne ti inusarko. Iti umuna unay nga aldaw bimmassit ti turbidity ti ihiko, iti maikadua nga aldaw bassit laeng ti nabati a tugot, idinto ta iti maikatlo nga aldaw naan-anay a naungaw dayta.

Idi inrugik manen ti raw-eating, nagbalin manen a turbid ti ihiko, ngem

saan a kas iti dati a kinakarona, ket in-inut a limmasat iti sumagmamano a lawas.
Agparang a ti tallo nga aldaw a pannangan iti naluto ti nangpabannayat iti napartak a panagdalus ti organismok. Naiparna nga adda sabali a natakuatak iti dayta met la a tiempo.
Ti danum a nainum a kadua dagiti naapgad a taraon ti nangpaadu iti timbang ti bagik iti tallo a kilo iti agingga iti maysa nga aldaw.
Imbag laengen ta nagsubliak iti dati a timbangko iti maikapat nga aldaw kalpasan ti panangirugi manen iti raw-eating.

Nasayaat la ketdi a ti baro a rekrut iti raw-eating ket maaddaan iti nasustansia repast kalpasan ti sumagmamano a bulan a panagkedked kadagiti naluto a bambanag. Babaen ti panangidiligna iti dua a sistema ti nutrision, ad-adda a makombinsir a ti dana a pinilina ket pudno nga umiso, ket kalpasan dayta dina arapaapen nga uliten ti eksperimento.

In-inut a pimmusay ti napigsa a panaglumbang dagiti sakak iti sumagmamano a bulan. Maigiddato iti dayta, nagsagabaak met iti sumagmamano a nabayagen a nalaglag-an a panaglumbang; dagitoy, met, bimmaaw bayat ti simmaganad a sumagmamano a tawen ket kamaudiananna naan-anay a naungawda. Agparang dagiti isu met laeng a sintoma, ad-adu wenno basbassit, iti nakaad-adu a raw-eaters, nga agsurat kaniak maipapan kadakuada manipud iti intero a lubong.

Ad-adda pay a naisangsangayan ti pannakapukaw dagiti buntonko. Awan ti inted wenno panaginana ti napaut a hemorrhoid iti agarup 15 wenno 20 a tawen.
Inaldaw, no dadduma mamindua iti inaldaw, obligadoak a mangsukat iti makin-uneg a kawesko. Saan a pulos a bimmaaw ti panaglammin; adda dagiti agtultuloy a panagruar ti nana, mucus ken dara. Uray kalpasan a nagbaliwak iti raw-eating, iti laksid ti regularidad a naiserrek iti panagandar dagiti organok iti panagtunaw, nagtalinaed a dandani saan a nagbaliw ti kasasaad dagiti buntonko. Kalpasan ti tunggal pisikal a panagregget, wenno uray kalpasan ti simple a pannagna, nagbalin a nakaro ti pannakairteng isu a no dadduma pampanunotek a, gapu kadagiti morpolohiko a panagbalbaliw a napasamak, nalabit dagiti bunton dida kayat ti sumuko iti hilaw-pannangan ken dayta iti ti panungpalan rumbeng nga obligadoak nga agpasakup iti operasion nga operasion kalpasan amin. Ngem maigiddato iti dayta, diak pulos napukaw ti namnama iti pannakabalin ti nakaparsuaan. Ket pudno, sumagmamano a bulan kalpasanna nangrugin nga ipakita ti kasasaad ti sigurado a panagrang-ay. Nagbaliw ti inaldaw a pannakairteng iti mamindua iti makalawas, kalpasanna iti maminsan iti makalawas, maminsan iti makabulan

ket idi agangay agingga iti maminsan pay laeng iti kada dua wenno tallo a bulan, agingga a kamaudiananna naballigi unay ti panangagas isu nga ita, diak pulos marikna a nagsagabaak pay ketdi iti hemorrhoids. Nangnangruna a napardas ti pannakaagasna idi rinugiak ti agtomar kadagiti ensalada ti nagtubo a trigo iti inaldaw. Ita dagitoy a kasasaad isangodatayo iti kapatgan a kinapudno.

Pagaammo unay a kinapudno a dagiti bunton ket gapuanan ti panagkapuy ti kinalalaki dagiti diding ti rektum ken ti panagsaknap dagiti urat iti makinbaba a murdong ti bituka. Ti pannakaagas dagiti bunton babaen ti raw- eating ket pammaneknek a, babaen ti pannakasukat dagiti nadadael a selula iti organismo babaen kadagiti aktibo a selula, bayat ti panaglabas ti panawen in-inut a mapabaro dagiti diding ti bituka ken dagiti urat ti dara, a makagun-od iti kasapulan a kinalalaki ken kinatibker . Ti napatpateg pay laeng ket ti kinapudno a daytoy a proseso ket aggigiddan a mapasamak kadagiti bituka, tian, urat, kapilaria ken nerbio, ken iti tunggal organo ken glandula nga awan ti nailaksid. Iti sabali a pannao, naan-anay a maisubli ti naurnos ken masakit nga organismo ti naluto a mangan babaen ti baro a komplemento dagiti agtutubo, espesial ken nasalun-at a selula. Ti iyaadu ti seksual a pannakabalin babaen ti hilaw a pannangan ket masdaawto iti amin, nupay kadagiti seksual nga aktibidad ti nainget a kinakalmado ti rumbeng a natibker a prinsipiotayo. Iti isports dagiti raw-eaters ket mangipasdekda kadagiti baro ken awan kapadana a rekord. Ditoy a masarakan ti nabayagen nga arapaap dagiti alchemist, ti elixir ti biag. Saanda a dagiti epekto a nagun-od iti sumagmamano nga oras babaen kadagiti agas, no di ket dagiti kangrunaan a proseso a mangagas kadagiti sakit babaen ti pannakaibangon manen ti intero nga organismo.

No la ket ta saan nga interamente a mabusbos dagiti selula ti maysa nga organo wenno glandula, ti natural a taraon ti mamagbalin kadakuada a makaisubli iti nasken a komplementoda kadagiti selula babaen ti panangipasngayda kadagiti baro a selula, ken maigiddato iti dayta, maikkat ti kaadda dagiti masakit ken awan serserbina a selula. Ngem awan a pulos ti pamay-an a mangisubli iti nasayang nga organo, kas iti narunot a ngipen, iti dati a kasasaadna. Dayta ti gapuna, kadagiti banag maipapan iti salun-at, napeggad ti panangitantantan.

Agbiag ti naluto a mangan iti trabaho ti kakalima agingga iti kakasangapulo dagiti organo ken glandula ket kaskasdi, no la ket ta kabaelanna ti agtakder kadagiti sakana, ibilangna ti bagina a nasalun-at. Nakarkaro pay, ti peggad a maipaidam

uray dayta a kakasangapulo ket kanayon a nakabitin kenkuana a kas iti kampilan ni Damocles, nangruna no addan sumagmamano a "nasayaat" a pangrabii.

Ipakita dagiti imbestigasion dagiti cytologist a malaksid kadagiti indolent cells adda masarakan iti bagi ti tao ti nadumaduma a multinucleated higante cells (polykaryocytes), unnucleated over- sized cells (megakaryocytes), ken dadduma pay a kita ti degenerate cells. Dagiti kasta a selula ket "gagangay" nga adda kadagiti amin nga organo ken glandula, ken uray pay iti panagayus ti dara dagiti naluto-a-mannangan. Dagiti sientista ti panagsirarak a makakita kadagitoy ken ti adu a dadduma pay a panagbalbaliw kadagiti organo ti amin nga adikto iti taraon ket obligado a mangibilang kadagitoy a kas "gagangay" wenno "natural" a pasamak.

Dagiti natural a taraon ket saan nga agtalinaed kadagiti organo ti panagtunaw iti nasurok a sumagmamano nga oras ken, narunaw man wenno saan, pumanawda iti bagi babaen ti normal a kanal, idinto ta dagiti naluto a taraon, nangnangruna dagidiay nagtaud kadagiti gubuayan dagiti animal, ket agtalinaed iti kanal ti taraon iti tallo wenno uppat nga aldaw, no dadduma iti adu a lawas. Ita, pagaammo unay a kinapudno a kalpasan a dagus ti ipapatay mangrugin nga agrupsa dagiti selula ti animal, a mangiruar iti adu a nadumaduma a makasabidong a substansia bayat nga ar-aramidenda dayta. Ngarud awan ti awan sabidongna a taraon ti animal iti lamisaan ti naluto-a-mangan. Di ngarud pakasdaawan a kalpasan ti panagtalinaed iti tian ti tao iti tallo kadagiti uppat nga aldaw iti temperatura a 38°C. dagiti taraon ti animal naan-anay a mabaliwan a sabidong. No dadduma umabante daytoy a proseso agingga a kalpasan laeng a nadadaelda dagiti diding ti bituka ken nalaokan iti dakkel a kaadu ti nana, katay ken dara, agballigida a pumanaw iti organismo. Iti maikadua nga aldaw, agreklamo ti pasiente iti bassit a sakit ti tian. Isingasing dagiti doktor ti panagusar iti asin iti lamisaan tapno malapdan ti pannakapasamak dagiti kasta a panagrunot, a kasla kayatda a pagbalinen ti tian ti tao a maysa a bariles ti naapgad a karne. Siuulimek a patien dagiti manamati a tattao nga aniaman a sidadaan nga awaten ti tian ket saan a mabalin a makadangran; idinto ta dagiti nasileng a bagas, puraw a tinapay wenno asukar, a makadangran kadagiti amin a taraon, awan ti dagus a reaksion iti tian. Pampanunoten pay ketdi ti dadduma no ania ti koneksion ti nutrision kadagiti mata, kudil wenno nerbio, a kasla mabalin nga itultuloy ti aniaman a paset ti bagi dagiti trabahona no awan dagiti raw materials. Ita, ania a substansia ti mabalin a masarakan ti maysa

puraw a tinapay, asukar wenno clarified butter a mabalin a mangted iti lawag kadagiti mata wenno mangorganisar kadagiti nakaskasdaaw nga operasion dagiti nerbio? Dagiti tattao ket mangidur-asda kadagiti amin a kita ti hipotetiko a pattapatta tapno ilawlawag dagiti pakaigapuan dagiti sakit ti nerbio, ngem dida ipaay ti uray sangkabassit nga atension iti kapatgan a banag — dagiti tagikua dagiti raw materials a maipaay kadagiti nerbio.

Kumapsut ti Resistensia ti Tao kadagiti Makaakar a Sakit Manipud Kaputotan agingga iti Kaputotan

Ti panagkuna a ti peggad dagiti makaakar a sakit ket agtultuloy nga adda iti... panagbaba ket palso. Gapu iti naluto-pannangan, in-inut a napukaw dagiti selula ti tao ti pannakabalinda a mangandur kadagiti mikrobio ket, ti nakarkaro pay, agtultuloy a mapukawda dayta a pannakabalin manipud kaputotan agingga iti kaputotan.

Mainaig iti daytoy, kayatko koma nga adawen ti sumagmamano a paset manipud iti "Patolohiko nga Anatomia ken ti Patogenesis dagiti Sakit ti Tao" babaen ti nalatak a sientista ti Sobiet a ni IV Davydovsky, a naipablaak idi 1956.
Segun kenkuana: "Adda dagiti sumagmamano nga impeksion a partikular iti homo-sapien (anthroponoses) a saan, iti kinapudnona, a mapasamak kadagiti ayup, a mairaman dagiti kaaduan a narang-ay nga uleg. Dagiti sientista ket saan man nga agballigi a mangtignay kadagiti eksperimental a pagarigan kadagita nga impeksion kadagitoy." wenno no saan, kabaelanda ti makagun-od kadagiti adayo unay a panagpapada ti sumagmamano laeng kadagita (tipus, kolera, malaria, meningococcal meningitis, trangkaso, kamuras, jaundice, diphtheria, eskarlata a gurigor, pulmonia, rayuma, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, ken dadduma pay ayan ti).

"Dagiti zoonosis ken ornithonoses (sakit ti ayup ken manok) a." mapasamak kadagiti lallaki, kas iti hydrophobia, encephalitis, brucellosis (Malta fever), psittacosis, burtong, saplit, tularemia, anthrax, trichinosis ken dadduma pay, addaanda, kas pagannurotan, kadagiti naisangsangayan a sintomada a karkarna iti tao, idinto ta kadagiti animal no dadduma ipakitana laeng dagiti adayo unay a panagpaadu kadagita a sintoma."

Agparang ngarud a saan laeng nga amin nga animal, agraman dagiti kapuonan ti tao, dagiti uleg, saanda a maakaran kadagiti espesipiko nga impeksion ti tao, no di ket saanda pay ketdi a makasungbat kadagiti inggagara dagiti sientista a managsirarak a mangimpektar kadakuada kadagita a sakit para iti eksperimental a panggep. Iti kasumbangirna, .

adda bakteria a partikular kadagiti animal ken tumatayab, ngem saan a normal nga apektaran ida, uray no kanayon nga addada kadagiti organoda. Nupay kasta, no mayakar iti tao, dagita a mismo a bakteria ti mangsagid kenkuana iti nakaam-amak ken makadidigra unay a pamay-an. Masapul nga inayontayo iti daytoy ti kinapudno a dagiti animal ket nawaya manipud iti amin a napaut a sakit.

Ania ti makagapu iti daytoy nakadkadlaw a panagduma? Ania ti mangilasin iti tao manipud iti animal ditoy no saan a ti ugali a mangtaraon iti bagina sigun kadagiti linteg ti "sibilisasion" ket kalpasanna agtugaw iti lamisaanna a nawaya a nakaballasiw dagiti sakana? Iladawanyo laeng iti bagiyo no kasano koma no maysa kadagitoy a napintas nga aldaw ti baka ket innalana dayta iti ulona tapno agbalin a "sibilisado" a kas iti tao, tapno kanenna ti taraonna kalpasan ti panangpaburekna iti kaldero ken, iti panagsakit, agpammarang a ti saan nga ammo dagiti rason. Kalpasanna no adda nangisingasing a rumbeng a padasenna a taraonan ti bagina iti hilaw a ruot, iyebkasna koma ti panagbuteng a ti bagina a nairuam iti naluto a taraon, mabalin a dangran ti hilaw a ruot. Iladawanyo met iti bagiyo, no kasano koma ti baka ita no rinibu a tawen a nangbusbos iti naluto a ruot, a dina pinampanunot iti apagbiit a di natural nga aramid ti ar-aramidenna. Kaskasdi daytoy ti saad a nakaikabilan ti bagbagida dagiti napeklan nga agdaydayaw iti karne ita.

Ti pannakidangadang kadagiti makaakar a sakit ket agtaud manipud iti naan-anay biddut a takder. Ti panagbaba ti bilang dagiti matay gapu kadagiti makaakar a sakit ket nagun-od saan a babaen ti panangpapigsa iti resistensia ti bagi, no di ket babaen ti panangpabassit kadagiti makinruar a kasasaad a mangisaknap kadagiti impeksion. Iti panaglabas ti panawen, kimmapuy unay ti bileg ti tao a mangsaranget ta no ikkatentayo dagiti pagnam-ayan nga ipaay ti moderno a balay, sentral a sistema ti suplay ti danum, sanitasion iti siudad, pannakaisina dagiti pasiente ken dadduma pay, ket agsublitayo kadagiti kasasaad nga agraira 200 a tawenen ti napalabas, tao mapukaw koma babaen ti nadumaduma nga epidemia a sakit iti las-ud ti sumagmamano a tawen.

Aniaman, uray itatta auto-infections, kas kadagidiay mangpataud iti dagiti kasasaad ti catarrhal, napartak a dumakkel ken agbalin a di maliklikan a didigra para iti amin a naluto a mangan a sangatauan. Gapu ta gundawayanda ti kinakapuy dagiti selula ti ulbod a tao, agbalin dagiti di makadangran a mikroorganismo

medio makadangran. Insurat ni Davydovsky: "Iti lawag ti kontemporaneo a datos iti panagbalbaliw ti bakteria ket masapul nga ibilangtayo ti postulato a dagiti patoheniko a bakteria ket mabalin a mapataud manipud kadagiti makunkuna a saan a patoheniko a bakteria a kas medyo asideg iti kinapudno. Gapuna, dagiti basilio ti tipus, paratipus ken disenteria ket mabalin a nagtaud." manipud kadagiti bacilli ti bituka;dagiti pudno a bacilli ti diphtheria ket mabalin a tumaud manipud kadagiti palso a bacilli.Dagiti kasta a metamorposis ket mabalin a mapasamak kadagiti amin a kita ti cocci, kadagiti anaerobe, kadagiti bacilli ti saplit ken tuberculosis ken kadagiti dadduma pay a mikroorganismo. Ti auto-infection ket nangruna a pudno iti gastos dagiti gagangay nga agnanaed iti bagi ti tao, ti kudil ken dagiti mucous membranes."

Iti adu unay a makaakar a sakit awan ti ebidensia ti impeksion. Iti pangkaaduan, tunggal makaakar a sakit ket umuna nga agparang iti nalamuyot nga organismo ti sumagmamano a nakapuy a tao ket kalpasanna mayakar iti dadduma a tattao. Kinapudnona, tunggal kasta nga organismo ket napeggad a paktoria para iti panagsaknap ken pannakaiwaras dagiti pathogenic bacteria. Saan a masarakan ti kasta a paktoria kadagiti raw-eater. Isu a ti lubong dagiti raw-eater ket agnanayon nga awanan iti amin a makaakar a sakit.

Dagiti panagkita ni Davydovsky iti auto-infection ket mabalin a magupgop a kas ti sumaganad: "Dagiti kangrunaan a rehion ti bagitayo a sadiay dagiti proseso ti auto-infection ket tumaud ket: ti karabukob, dagiti tonsil, ti vermiform appendix, ti dakkel a bituka, ti konjunktiba, dagiti bronkial a tubo ken." dagiti pag-ihi.Dagiti auto-infectious a sakit ket: nasal catarrh, pharyngitis, colitis, disenteria, bronkitis, pulmonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, inflammatory skin affections, .

dagiti furuncles, karbunculos, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, kalpasan ti panagpasngay endometritis, ken dadduma pay. Segun iti datos nga inted ni FG Barinski (1949), iti 50 laeng a porsiento kadagiti amin a kaso ti eskarlata a gurigor ken 15 a porsiento ti diphtheria ket mabalin a maipasdek ti direkta a panagkontak. Iti sabali a pannao, iti kaaduan kadagiti amin a kaso ti diphtheria awan dagiti pammaneknek a mangipakita a ti impeksion ket nagtaud iti ruar. Manen, impamatmat ti ebidensia nga inted ni T. E. Boldyrev (1949) a 53 a porsiento kadagiti kaso ti tipus ket di ammo ti nagtaudanda. In-inut a bumassit ti akem dagiti exogenous nga impeksion, a mangted iti lugarna kadagiti endrogenous nga impeksion. Awan ti aniaman

panagduadua iti masakbayan, mabigbigto a ti kangrunaan nga akem ket pudno nga aramiden dagiti auto-impeksion, nangruna ta saantayo pay a naan-anay nga addaan iti kasapulan a pannakaammo a mangpabalin kadatayo a mangilawlawag iti esensia dagiti pisiolohikal a mekanismo ken kasasaad nga agbaliw ti normal a simbiosis dagiti selula ken bakteria iti kasasaad ti impeksion.

"No maipapan iti etiology dagiti makaakar a sakit masapul a baybay-antayo." dagiti kapanunotan a naipanunotan idi panawen da Koch, Ehrlich ken Pasteur iti 'patoheniko' a kinaadda dagiti mikroorganismo ti akinruar ken akin-uneg a media. Iti naan-anay a kaipapanan ti balikas ket saan a dagiti bakteria a mismo ti patoheniko, ngem dagitoy a pisiolohiko a panagpapada nga adda iti naited nga organismo iti partikular a kanito ken dagitoy ket organiko a naisilpo kadagiti pannakariribuk kadagiti regulatibo a sistemana ken dagiti mekanismo ti nerbio. Awan dagiti espesial a 'pathogenic' a mikrobio iti nakaparsuaan; adda, nupay kasta, awan ti patingga dagiti banag a mangitandudo ti panagbalin a nalaka a maakaran iti gagangay a naandur a suheto, ken ti kasumbangirna."

Maymaysa laeng ti maaramidtayo a konklusion manipud amin kadagitoy. Ti pudno a pakaigapuan dagiti makaakar a sakit ket saan a ti mikrobio, no di ket ti nadadael a kasasaad dagiti normal a biolohikal a proseso ti organismo. Kanayon nga adda dagiti mikrobio, addada pay laeng ken agnanayonto nga addada. Ti kampania a mangdadael ken mangdadael kadakuada ket naan-anay a kinamauyong. Kas resulta ti panangbulsek iti mata kadagiti pudno a pakaigapuan dagiti sakit, in-inut a bimmassit ti organiko a pannakabalin ti tao a mangsaranget agingga a saanen nga ur-urayen dagiti tattao ti impeksion nga aggapu iti ruar, no di ket agpaiturayda kadagiti bakteria nga agsasaruno iti uneg ti bagida . Ta iti organismo ti tao dagidiay mismo a bakteria a di makaaramid iti aniaman a makadangran kadagiti kadadaksan nga animal ket maipasango kadagiti nakapuy, awan serserbina, di aktibo a selula a nabukel manipud karne, tinapay, manteka ken asukar. Di ngarud pakasdaawan a basta matnagda kadagita a selula ket sigagagar nga alun-onenda ida. Rumbeng a dalusan ti nainsiriban a tao ti bagina manipud iti tunggal maysa kadagita nga awan serserbina a selula, kalpasanna awan ti mikrobio a makaitured nga umasideg kadagiti agtutubo, natibker ken napigsa a selula a timmaudton manipud kadagiti natan-ok a prutas, nuez ken cereal. Ditoy, pudno, ket "ti esensia dagiti pisiolohikal a mekanismo ken kasasaad a mangbalba

simbiosis dagiti selula ken bakteria iti kasasaad ti impeksion," ti panangipalawag a saan a makaited ni Davydovsky.

Temporario ken makaallilaw ti akem dagiti antibiotiko kas ahente ti panangagas. In-inut a madismaya dagiti tattao kadagita. Iti panangneutralda kadagiti epekto ti aktibidad ti bakteria iti apagbiit a tiempo, pakapuyenda dagiti selula ken ikkatenda ti dalan para kadagiti napigpigsa nga impeksion inton agangay.

Addaanak iti nasinged a kapadasak kadagiti antibiotiko. Kas resulta ti kinakurang ti natural a taraon dagiti annakko kanayon nga agsagsagaba iti di regular, agtultuloy a gurigor gapu iti auto-infection ken auto-intoxication, a gagangay nga agbaliwbaliw ti temperaturada iti nagbaetan ti 37.8°C. ken 38 °C. Inkuyogko ti anakko idiay Paris ket intalekko kenkuana iti panangaywan dagiti kalatakan nga "espesialista" sadiay. Daksanggasat ta babaen ti di mangidumduma a panageksperimento kadagiti antibiotiko ket nangipangatoda iti temperaturada agingga iti 40- 41°C. ket gapu iti panangdadael ti puso ken bekkelna, pinapatayda kamaudianannna, a dida madayagnos ti sakitna.

Eksakto a kasta met laeng ti napasamak iti balasangko, ngem kaskasdi dakdakkel a kinaranggas, dua a tawen kalpasanna. Inkabilko isuna iti Anscharhohe Children’s Hospital (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) idiay Hamburg, a sadiay ti maysa a Dr. Wolfgang Tiling ti nangaramid kadagiti di natauan unay nga eksperimento iti napanglaw nga anakko. Inaldaw a mangiruar iti nakaad-adu a dara, nga impasakupna iti nadumaduma a panagsukimat iti laboratorio wenno in-injectna kadagiti pinulpullo a napanglaw a rata ken koneho, nga agpammarang a babaen ti panangpaaduna iti bakteria kayatna a mailasin ti aktual nga organismo a makagapu iti sakit, ngem no ania dina maikeddeng kadagiti naisangsangayan a klinikal a panangeksamenna. Bayat a ngimmato ti temperatura ti anakko, dakdakkel ti dosis dagiti antibiotiko a naipaay ken ad-adda a nadumaduma dagiti baraytida. Iti immadu a dosis ti antibiotiko ngimmato ti temperatura, agingga nga agtultuloy nga agbaliwbaliw iti nagbaetan ti 39°C. ken 41°C. ket nagbalin a napigsa ti pannakamarka dagiti pagilasinan ti nephritis. Babaen ti "sientipiko" a kayatna a sawen ket pinapartakna ti panagrang-ay ti sakit, a nangkissay ti "gagangay" a kapautna iti uppat a tawen iti maysa laeng a bulan. Imbilangna ti ubing kas maysa a dummy ket binutbutengnakami iti ulbod a pammati

a no saan a maikkan iti cortisone wenno maipasidong iti internal biopsy, saan nga agbiag iti nasurok a makalawas.

Kadagidi nga aldaw a nasarakak ti Aleman ni Bircher-Benner tratado a napauluan iti "Dagiti Sakit ti Nutrision" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). Dagus nga inruarko ti balasangko iti dayta nga ospital ket intalekko kenkuana ti panangaywan iti natural a nutrision. Babaen ti kellaat a panagallon ti magic wand ti temperatura ti anakko ket bimmaba iti rehion a 37°-37.5 °C. ket immadu ti kaadu ti ihina manipud 200m1 agingga iti dua a litro iti inaldaw. Iti las-ud ti makalawas timmakder ket nagna iti ballasiw ti siled tapno luktanna ti ridaw para iti dayta awan pusona a doktor, a nadungpar ti umel gapu iti pannakakigtot ken mabuteng unay iti pannakaibabain isu nga iti sidong ti maysa nga awan nakaibatayanna a pambar wenno sabali nagkedked a mangted kaniak kadagiti kopia ti ospital rekord ken dagiti klinikal nga eksaminasion.

No intultuloyko koma a pinakan ti ubing iti puro a raw-eating diet, sigurado a sibibiag koma ita. Ngem iti dayta a tiempo imbilangko ti hilaw a taraon kas pamay-an ti panangagas ken adda pay laeng pammatik kadagiti artipisial a bitamina.
Tapno maam-ammok a naimbag ti sistema ti nutrision ti Private Clinic ni Dr. Bircher Benner, impanko ti ubing manipud Hamburg idiay Zurich ket pinagtalinaedko iti dayta a sanatorium iti 23 nga aldaw. Mabalin a dakamatek ditoy, iti sabali a pannao, a daksanggasat kalpasan ti ipapatay ni Dr. Bircher Benner, ti sistema ti nutrisionna ket nabaliwan unay babaen ti pannakaipauneg dagiti naluto a taraon, produkto ti gatas, bitamina ken dadduma pay nga agas.
Aniaman, gapu ta naparegtaak iti napartak a panagrang-ay ti kasasaadna, impagarupko a posible a maisubli ti salun-atna iti paset babaen kadagiti hilaw a sustansia ken paset babaen kadagiti naluto a taraon ken artipisial a bitamina.
Aniaman, nabalinanmi a pinaatiddog ti biagna iti uppat laeng a tawen.

Siak a mismo ti nakadkadlaw a pagarigan ti tao, panagballigi kadagiti auto-infections. Iti nasurok a 20 a tawen agsagsagabaak iti napaut a bronchitis agingga iti sumagmamano a daras iti makatawen, di agbaliw nga agturongak iti pagiddaak nga addaan kadagiti kakaruan nga atake ti panateng. Nupay kasta, ti raw-eating binalbaliwanna amin dagitoy ket nupay iti napalabas a sangapulo a tawen naturogak iti sirok ti silulukat a langit iti intero a tawen, no dadduma iti nalamiis a yelo ti kalam-ekna a 15 wenno 16 a degree, nga adda pay laeng dagiti mikrobio iti lugarda, .

saan a namimpinsan a nagsarua wenno nariknak ti uray sangkabassit a pakakitaan iti panateng. Kayatko koma nga inayon babaen ti wagas a ti pannaturog iti nalawa nga angin no kalam-ekna ket saan a kasapulan ti partikular a kinabannuar. Ti laeng kasapulan ket abbongan a naimbag ti bagi ken pagtalinaeden a silulukat ti rupa iti presko nga angin. Mainayon pay, napateg a tallikudan ti naluto a taraon tapno maikkat dagiti makagapu iti di makaturog a rabii ken di agsarday a panagtulid iti kama.

Ti Kanser ket Resulta ti Nalabes a Panagrupsa Dagiti Selula

Kas iti kaso ti amin a dadduma pay a sakit, dagiti pakaigapuan ti kanser, met, ket medio nalaka a mailawlawag iti lawag dagiti linteg ti nakaparsuaan.

Dakkel unay ti panagsirarak dagiti cytologist tapno matakuatanda ti nagdumaan ti estruktura dagiti normal a selula ken dagiti selula ti kanser. Iti sapasap a panagsao, natakuatanda a dagiti selula ti kanser ket selula a medio gagangay ti kitada nga awanan iti kasapulan nga estruktura ken kabaelan a mangaramid iti aniaman a makagunggona a trabaho aniaman dayta. Ti laeng panggepda ket mangalun-on kadagiti protina (materiales a pagbangon) ken umadu.

Kas ammotayo, eksakto nga agpapada ti tagikuaen dagiti selula ti ulbod a tao galad. Maymaysa laeng ti nagdumaan ti panagrupsa a sinagaba dagiti selula ti ulbod a tao ken dagiti selula ti kanser. No maipapan iti lokasion iti sumagmamano a kasasaad, agballigi ti pudno a tao a mangtaginayon kadagiti selula ti ulbod a tao iti sidong ti panangtengngelna. Isaknapna dagitoy kadagiti nawaya a kalawa ti organismona, punnuenna dagitoy dagiti awan tao a gukayab, ibellengna dagitoy iti sirok ti kudilna, ilaokna dagitoy kadagiti normal a selulana ket iti kasta, iti sumagmamano a tiempo uray la koma, pagtalinaedenna dagiti sensitibo nga organo ken sistema ti ti bagina a nawaya manipud iti peggad ti panangpilitda.
Makita ti tunggal maysa babaen ti mata ti dakkel unay a masa ti ulbod a tao, a no dadduma dumanon iti kadagsen a 60-70 a kilo. No sumagmamano a kilo dayta a masa ti maikabil iti aniaman a glandula wenno organo, sigurado a maparalisado ti aktibidad ti naited a glandula wenno organo iti sidong ti ibungana a presion. Iti eksakto a kastoy a pamay-an a ti kanser pagpatinggaenna ti biag ti maysa a lalaki.

Naawagan dagiti selula ti ulbod a tao, kas kadagidiay addaan iti kanser iti kaadda babaen ti taraon a naisagana iti kosina para iti

kangrunaan a panggep ti panagtignay kas naregta a managkonsumo iti kasta a taraon. Babaen kadagiti depensa a panagregget ti pudno a tao dagiti selula ti ulbod a tao dida kabaelan nga asimilar a naan-anay dagiti nakaad-adu a di natural a substansia a maiserrek iti bagi babaen ti kanal ti pannakaadikto, ket gapu iti dayta dakkel a paset dagita a substansia ti awan panggepna a mapukaw babaen ti pannakapuor ken pannakapagbalin a sobra a pudot. Tapno siwayawaya a kanen dagita a nalabes a masa ti taraon, ikagkagumaan dagiti selula ti ulbod a tao ti makagun-od iti panagwaywayas, agtaeng iti aniaman a lokalidad a kayatda ken naan-anay a gorge ti bagbagida. No agballigi ti maysa wenno sumagmamano kadakuada iti panagreggetda, mangrugin nga alun-onenda iti di kapapati a kapartak dagiti taraon nga ituktukon kadakuada ti naagum nga apoda. Gapuna, mangrugi iti maysa wenno dua a di napateg a selula, tumaud ti monster a mangtaginayon iti amin a sangatauan iti panangtengngel ti makapapatay a panagbutengna.
Awan kadagiti nagadu a patolohiko a proseso ti makasabattayo iti umasping a kaso a sadiay kadagiti minilion a selula maysa wenno dua laeng a selula ti agpaituray iti sakit.

Ti nalawag ti panagkitana a tao nga addaan iti perspicacity a mangsakup iti panunotna nga addaan kadagiti kangrunaan a parikut dida maitured ti agsiddaaw kadagiti maag a saludsod a sayangen dagiti sientista ti panagsirarak iti panawen, kuarta ken pigsada. Tapno mailawlawag ti panagpasamak ti kanser inlistada ti agarup 400 a nadumaduma a makakanser nga ahente, a, malaksid kadagiti banag iti taraon, awan ti uray sangkabassit a koneksion kadagiti kangrunaan a pakaigapuan ti kanser. Masapul nga isaludsod ti tunggal indibidual iti bagina daytoy a saludsod: "No maipalubos nga amin a sabidong, raya, napaut a pannakairteng, pannakadangran, pannakauram, virus, nikotina, alkitran ken adu a dadduma pay nga ahente ket mabalin, kas makadangran a banag, a mangikkat kadagiti selula iti komplikadoda." estruktura ken ti kapasidadda nga agtrabaho, wenno mangdadael, a mangpakapuy, mangrumek ken mangpapatay kadakuada, ngem babaen iti ania a posible a pamay-an mabalinda a tignayen iti maysa wenno dua a selula ti kasta unay a pannakabalin ti panagpaadu a mangpabalin kadakuada, iti ababa unay nga espasio ti panawen, tapno marpuog ket kalpasanna dadaelen a naan-anay ti intero a nakaskasdaaw nga edipisio ti bagi ti tao iti intero?"

Dayta nakaam-amak a pannakabalin ket sigagaget a lutuen, iluto, isagana ken idatag iti monster babaen ti makinkukua iti organismo a mismo para iti kukuana

bukod a ultimo a pannakadadael. Ti kanser ti sibibiag a pammaneknek iti nakaro a panagrupsa dagiti selula ken ti di maliklikan a resulta ti di natural a nutrision.

Bayat ti panagimbestigarda, maulit-ulit a maipasango dagiti sientista kadagiti pudno a pakaigapuan ti kanser. Iggemda dagiti di masupiat a pammaneknek kadagiti imada, kumitada iti apagbiit ken pasingkedanda pay ketdi, ngem tunggal tumaud ti saludsod maipapan iti panangbalbaliw kadagiti agsaksaknap a sistema ti taraon tapno mapanunotda, ikidemda dagiti matada gapu iti pannakakigtot, a kasla nadungparda iti gurruod, ken a dida agtalinaed iti apagbiit alaenda dagiti mugingda, gapu ta SAAN A KAYAT a makakita iti aniaman a di natural iti sustansiada. Nangnangruna, dagiti SAAN A KAYAT a babalawen ti tinapay a kankanenda ken iti napalabas a panawen imbilangda kas kinasanto, a dida panunoten iti apagbiit nga iti kanito a makadanon iti lamisaan maulit-ulit a narugitan dayta babaen ti pananggiling , panagsala, panagmasa ken panagluto.

Nalawag a makita dagiti cytologist a ti kanser ket maiyeg babaen kadagiti selula nga awanan kadagiti espesial nga estruktura ken abilidad nga agtignay, kaskasdi iti panangmatmatda amin a selula ti makunkuna a nasalun-at a tao (uray no produkto dagitoy ti di natural a nutrision) ket kangrunaan naan-anay a narang-ay ken perpekto a selula nga idi agangay maipaidam kadagiti normal a kababalinda babaen ti impluensia ti sumagmamano a makakanser nga ahente. Iti sabali a pannao, ti kaawan dagiti umno a mekanismo ti paktoria dagiti depekto iti pannakapataudna ket nainaig iti tunggal kassual a banag, ngem awan ti pakainaiganda iti aniaman a pakainaigan dagiti materiales a pagbangon a maipaay iti dayta a paktoria, wenno iti kinatao ken kalidad ti hilaw materiales a kasapulan para iti produksion. SAANDA A KAYAT A MAKITA a dagiti organo ti amin a naluto a mangan ket permanente a nalayus iti minilion a selula a napukaw ti umiso nga estruktura ken panagandar. Adawek itan ti sumagmamano a paset manipud iti "CANCER CELLS" ni Cowdry a manipud iti dayta nalawag a makita ti agbasbasa no kasano a nalawag ken nalawag dagiti pudno a pakaigapuan ti kanser ti.

Insurat ni Cowdry (p.11): "Iti pannakapukaw iti sibubukel wenno iti paset ti naisangayan a panagandar ti serbisio dagiti immun-una kadakuada, dagiti selula ti kanser ket mapukawda iti kapada a rukod dagiti estruktural a tampok a mangaramid iti dayta a partikular nga aramid."

posible. Ti estruktura ket saan a mataginayon iti kaawan ti panagandar no kasano a ti panagandar ket mabalin a mataginayon iti kaawan ti katupag nga estruktura." Nalipatan ni Cowdry nga inayon ti nalawag unay a kinapudno a babaen daytoy ti sekreto ti kanser ket nasolbar koma a maminsan para iti amin.

Nga isu, tapno mataginayon ti estruktura ken panagandar dagiti raw materials ket nasken a kasapulan, ken inton dagidiay a RAW MATERIALS ket mabaliwan a NALUTO A MATERIALS, awan ti estruktura a mataginayon, wenno panagandar.

Para iti gagangay a panagdakkel dagiti selula ni Cowdry ket mangadaw kenni Rusch a kas ti sumaganad: "Dagiti gagangay a primordial a selula ket aglaon kadagiti adu a potensial a mekanismo a daytoy ket iti kamaudiananna ket mangikeddeng ti panaglalasin. Dagitoy a mekanismo ket agbalin nga aktibo nga agtigtignay no dagiti konstituente ket makagun-od kadagiti sumagmamano a kantitatibo a lebel" (p. 15). Bayat ti panagbalbaliw iti kanser "Dagiti karsinoheno ket mangtignay ti panagbalbaliw iti maysa wenno ad-adu pay kadagiti naisangayan nga aramid ti selula. Ti nagbanagan a panagbalbaliw ket matawid." Ngem, "Dagiti selula a nagsagaba iti kasta a natawid a panagbalbaliw ket mabalin a kasapulan ti kanayonan a pannakapukaw dagiti aksesoria a banag sakbay nga agbalin a naan-anay nga autonomo a neoplasma" (p. 17 Saan a mapataud ti kanser manipud kadagiti naan-anay a narang-ay ken espesial a selula. "Ti itlog ken ti semilia ket dagiti nangato a naidumaduma a selula a saan nga agbalin a makadangran ken mangted kadagiti kanser a buklen dagiti selula ti semilia wenno itlog nga umad-adu nga awan dagiti kadawyan a panagtengngel ken mangraut kadagiti teritorio a tagikua dagiti normal, nasayaat ti kababalinda a selula" (p. 333).

Dagiti kangrunaan nga aramid dagiti selula ti kanser ket ti pananganup kadagiti nitroheno a substansia, panangalun-on kadagiti protina ti animal, panangagaw kadagiti amino acid, panangaramid kadagiti abnormal a protina ken panangaramid iti nadumaduma a dadduma pay a pananggundaway nga umasping ti kinataoda. Ti kanser ket naimatangan "a kas agtigtignay a kas ti 'silo ti nitroheno' a mangikkat kadagiti amino asido manipud iti pool ti bagi a saan a mangipalubos ti ania man a maapresiar a panagsubli iti daytoy" (p. 39). Iti ad-adda pay a baba ket naibagbaga (ibid.): "Ti metabolismo ti nitroheno dagiti makadangran a selula ket kasla maitultuloy babaen ti panangala manipud kadagiti nasayaat ti kababalinda a selula, nga agserbi a nasayaat iti bagi, dagiti materiales a kasapulan unay dagitoy." Nalaka koma a narisut ti enigma no dagiti balikas a "kasapulan unay" ket nasukatan kadagiti balikas a "AWAN NGA AWAN MAUSAR KEN MAKADADASANG". Da Christensen ken Henderson (1952) ket nangibilangda ti kinatan-ok ti amino asido

panagurnong babaen dagiti selula ti karsinoma "maysa a naipangpangruna a banag iti panagdakkel ken panagpaadu ti neoplastiko a selula iti maysa a masayang nga ayup" (ibid.). Iti panangmatmatda ti animal ket nasayang saan a gapu iti kaawan dagiti natural a taraon, no di ket gapu iti kinakurang ti kaadu dagiti amino acid.

Agtultuloy a mangbukel dagiti selula ti kanser kadagiti protina. Insurat ni Cowdry (p. 152): "Ti malignansia ket masansan a naibilang a nainaig iti abnormalidad ti sintesis ti protina ken ti mabalin a pannakaporma dagiti abnormal a protina. Adda ti agtultuloy a net a sintesis ti protina ken nukleoprotina tapno mangted ti baro a substansia ti selula kadagiti dumakdakkel a tumor, bayat a ti sintesis dagitoy." dagiti materiales kadagiti normal a saan a dumakdakkel a tisyu ket natimbeng babaen ti katupag a pannakadadael." Iti sabali a lugar ket inadawna ni Caspersson (1950): "Iti nagbaetan ti makadangran a selula ti tumor ken ti gagangay a dumakdakkel a selula ket kasla adda ti batayan a panagdumaduma maipanggep ti panagrang-ay ti sistema para iti panagporma ti protina. Iti makadangran a selula ti tumor ti endoselular a manglapped a mekanismo, nga gagangay a manglimitar ti aktibidad ti sistema a mangporma ti protina, ket ad-adu wenno basbassit a nagsardeng nga, panagandar, a mangiturong kadagiti espesipiko a panagbalbaliw iti sitokemikal a ladawan" (pp. 10-102). Adda kadi kasapulan nga ipaganetget a dagiti protina a pagsasaritaan ket saan a dagiti protina a naala manipud kadagiti ubas wenno mansanas, no di ket dagidiay naluto wenno naluto iti kosina ken inlaksid dagiti normal a selula?

Impakita ti kanayonan a sientipiko nga imbestigasion a ti kaadu ti dagiti taba kadagiti selula ti kanser ket nangatngato ngem iti normal, idinto ta ti bitamina ken mineral, iti sabali a bangir, ket nababbaba ngem iti normal.

Admitiren ni Cowdry a "Dagiti selula, makadangran ken dadduma pay, ket gangani a di maipagarup a komplikado a babassit nga indibidual. Nalabit a tunggal maysa ket mabalin nga addaan kadagiti aginggana iti 10,000 a nadumaduma a biokemikal a konstituente, manipud kadagiti inorganiko nga ion aginggana kadagiti kaaduan a komplikado a protina ken nukleoprotina, a makilanglangen a direkta wenno saan a direkta iti tunggal maysa." ..ti panagtimbeng dagiti aktibidad iti sibibiag a selula, nga isu ti sapasap a nabatad a panagiyebkas ti biag ti selula, ket masapul a maysa nga aramid iti ania man a panawen dagiti komplikado unay a kinetiko a panagtitinnulong iti nagbaetan dagitoy a material.Tapno naan-anay a mangikeddeng ti kasasaad ti ania man a selula, maysa kasapulan a mangiladawan kadagiti kinetiko a termino dagiti adu a relasion a nairaman.Yantangay saan a maaramid a mangikeddeng iti kuantitatibo nga ad-adu ngem

sumagmamano a variable iti maminsan, mabalintayo a magun-od ngem limitado unay a panangkita iti intero a narikut a kasasaad. Dagiti matematiko a pormulasion a mangtaming kadagiti 4 wenno 5 a sistema ti paset ket mangipresenta kadagiti dakkel a rigat, urayno dagitoy a mangtamtaming kadagiti rinibu a variable" (pp. 151-152). Gapuna dagiti sientistatayo, nga kadagiti imada ket agsaad ti gasat ti amin a sangatauan, ket ammoda ti awan patinggana a bassit maipapan ti estruktura dagiti selula.Kaskasdi, iti laksid ti kinabassit ti pannakaammoda, dida ikankano ti nakaparsuaan a nangaramid kadagita a narikut a selula ket gutugotenda dagiti tattao a mamati a babaen kadagiti bukodda nga eksakto a panagkuenta maikeddengda ti eksakto a kualitatibo ken kuantitatibo a kasapulan dagita selula no maipapan kadagiti protina, taba, karbohidrato, bitamina, mineral, ken dadduma pay.

Umad-adayoda pay ketdi nga umuna a manglais iti sirib ti hepe nga inheniero babaen ti dida pananganamong iti inordenna, ket kalpasanna mangparnuayda iti nadumaduma a substansia kadagiti paktoriada ket idatonda kadatayo. Bay-am nga ikeddeng a mismo ti agbasbasa no nakakatkatawa wenno nakalkaldaang ti aramidda.

Dakkel nga ebidensia ti naurnong dagiti sientista iti panagsirarak tapno maipakita a ti kinaekonomia wenno panangiparit iti taraon lapdanna, wenno uray la limitaran, ti kaadu ken panagdakkel ti kanser. Bayat ti Umuna a Sangalubongan a Gubat iti sidong ti nakaro a panagrasion ti taraon a maipakat idi idiay Denmark, Russia, Alemania ken Austria dagiti natay iti kanser ket basbassit ngem kalpasan a naikkat ti panagrasion idi ngudo ti gubat. Iti panagkuna ni Hindhede (1925) ti nalabes a panagtaraon ket nakatulong iti daytoy simmaruno a panagadu ti insidente ti ipapatay.

Dakamaten ni Cowdry dagiti pagarigan manipud kadagiti eksperimento a naaramid kadagiti ayup: "Ti kredito ket naited kenni Moreschi (1909) babaen ni McCay (1947) para iti panangipalawa ti obra dagiti immun-una a Britaniko nga imbestigador nga aggargaraw a mangipakita a ti restriksion ti taraon ket manglapped, wenno mangpabannayat, ti panagdakkel dagiti tumor kadagiti ayup." Dagiti sarcoma nga inyalison ni Moreschi kadagiti utot ket nangala iti agarup a proporsion iti kaadu ti taraon a naipaay. Napapaut ti panagbiag dagiti utot a nainget ti taraonda ken narigrigat ti panangyalison kadagiti tumor kadagita ngem kadagiti naan-anay a nataraonan a mice.

"Ni McCay ken dagiti kakaduana ket nakaaramidda kadagiti medyo naisangsangayan a panagadal iti." dagiti rata ket nabayagen babaen ti panangkissayda iti enerhia ti taraon iti umdas a pannakamantener, ngem saan nga umdas para iti panagdakkel. Maysa a grupo ti naangay ngarud

ubing iti nasurok a 700 nga aldaw ken sabali pay iti nasurok a 900 nga aldaw a di mapalubosan a dumakkel agingga a nataengan, iti laksid ti kinapudno a ti promedio a kapaut ti biag daytoy a kita ti rata iti sidong dagiti gagangay a kasasaad ket agarup 600 nga aldaw. No maited ti umdas a kaloria dagiti nataktak a rata ket agmataengan ken mabalin nga agbiag iti dagup a 1,400 wenno ad-adu pay nga aldaw — nasurok a mamindua ti normal a panagbiagda" (pp. 394-395). Manen, segun kada McCay, Sperling ken Barnes (1943) "panagrang-ay dagiti tumor." ket saan unay a napateg kadagiti rata a nataktak ti panagdakkel aginggana kalpasan a napalubosanda a makagun-od iti kinanataengan" (p. 396). Ania dagiti nakaskasdaaw a resulta a saan a magun-od no dagidiay a rata ket nataraonan iti nainget a taraon dagiti eksklusibo a hilaw a taraon.

Dagiti kanayonan nga eksperimento ket nangipakita a 150 a kaso ti tumor ket timmaud kadagiti 198 a rata a nataraonan iti "gagangay' a taraon, a kas maikontra iti 38 laeng a tumor kadagiti 200 a nataktak a rata — dagiti ayup a paset a naikkat iti makunkuna a normal a taraon. Agingga no kaano a masapul nga agtultuloy ti tao a mangibilang a kas normal a dieta a mangisaknap iti kasta nga awan asi a panagparti ken mangpaababa iti kapaut ti biag iti sumagmamano a daras?

Naaramid dagiti panagregget iti nadumaduma a tiempo a manglawlawag iti relasion ti timbang ti bagi ken ti ipapatay gapu iti kanser babaen ti panangtukoy kadagiti estadistika ti life insurance. Idi 1913, ti nagtitipon a komite ti Association of Life Insurance Medical Directors ken ti Actuarial Society of America ti nangtaming iti 774,672 a polisia a ginatang dagiti lallaki nga agtawen iti 20-62. Nakita idin a para kadagiti lallaki nga ag-insurance iti 30-44 a tawen ti edad dagiti bilang ti ipapatay gapu iti kanser ket para kadagiti sobra ti timbangda a 37, para kadagidiay addaan iti gagangay a timbang 32 ken para kadagiti kurang ti timbangda 24, a nakuenta kas iti kada 100,000. Para iti natataengan a grupo nga agtawen iti 45 ken nasursurok, ti...

dagiti katupag a rate ket 156, 144 ken 120, agpada.
Sigun kadagiti rekord ti Union Central Life Insurance Company, a naanalisar idi 1932, dagiti sumaganad ti bilang dagiti matmatay iti kanser, a nangrugi manipud 25 porsiento wenno nasursurok pay a sobra ti timbangda, agingga iti 50 a porsiento a kurang ti timbangda: 143, 138, 121, 111, 114 ken 95, ti pigura ti 111 a tumukoy iti "gagangay" a timbang. Iti nabiit pay pay, sigun iti Statistical Bulletin ti Metropolitan Life Insurance Company (1951), ti ipapatay dagiti sobra ti timbangda a lallaki gapu iti sakit ti puso ken bato

ket kagudua manen ti kaadu ngem iti pagalagadan ken dayta manipud iti diabetes ket agarup mamimpat a daras ngem iti pagalagadan. Dagitoy dagiti parabur nga ited ti ulbod a tao iti sangatauan.

Iti nagbaetan ti 1900 ken 1950 ti iyaadu ti bilang dagiti matmatay gapu kadagiti sakit ti puso ken dagiti urat ken kanser idiay Estados Unidos ti America ket kastoy. Iti las-ud ti 50 a tawen immadu ti bilang dagiti matmatay gapu iti kanser manipud 64 agingga iti 139.6 iti kada 100,000 a populasion, idinto ta ngimmato ti bilang dagiti sakit ti puso ken dagiti urat manipud 244 agingga iti 478.1. Iti pakabuklan, idi 1950 manipud iti 803.9 nga ipapatay iti kada 100,000 a populasion manipud iti sangapulo a kangrunaan a pakaigapuan, dagiti sakit ti puso ken dagiti urat ken kanser ti buklen ti 617.7. Ad-adda pay a nakapatpateg dagiti kaudian a bilang a magun-odan, a tumukoy iti tawen 1964. Immadu itan iti 151.3 ti bilang dagiti natay gapu iti kanser, idinto ta ngimmato ti bilang dagiti sakit ti puso ken dagiti urat agingga iti 508.6, a mangipaay iti napagtipon a bilang a 659.9 manipud iti dagup a 939.7 manipud iti amin gapuanan. Dagitoy dagiti nakaskasdaaw a resulta ti "panagrang-ay" ti medisina; ti makapakigtot a resulta ti kinaadu dagiti doktor, ospital ken agas; dagiti di maliklikan a produkto ti "panagpino ken pannakadalus" dagiti taraon. Mabalin a panunoten unay ti maysa ti kasasaad no agtultuloy ti agdama a "panagrang-ay" iti sabali pay a 50 a tawen.

Segun kadagiti opisial nga estadistika ti Estados Unidos ti Amerika para iti 1964, 1.4 laeng a porsiento iti dagup a bilang dagiti natay ket mainaig kadagiti "Sintoma, kinalakay ken dagiti saan a nasayaat a naikeddeng a kasasaad". Iti daytoy a kategoria ti kinalakay ket maysa laeng a pattapatta, siempre, agsipud ta kadagidiay agkonsumo iti naluto a taraon awan ti makadanon iti kinalakay. Idinto ta iti sidong dagiti talaga a sibilisado a kasasaad! malaksid kadagiti aksidente ken didigra, matay ti amin a sangatauan iti nataengan a kinalakay.

Kadagiti atap nga animal iti natural nga aglawlaw saan nga ammo ti panagpasamak ti kanser. Nupay kasta, kalpasan a naipasidong dagiti kautibo a sunggo iti nadadael a taraon iti napaut a tiempo, posible a mapaliiw ti maysa wenno dua a tumor nga umasping iti kanser. "Ti kakaisuna a dakkel a grupo dagiti organismo a para iti daytoy ket interamente nga awan ti ebidensia ti sagpaminsan a panagpasamak ti kanser ket agtataeng kadagiti kaadalem ti taaw," ideklara ni Cowdry (p. 196). Daytoy ket gapu ta saan nga inaramid dagiti makadadael nga ima ti sangatauan

dimmanon kadakuada. Ad-adda a naisangsangayan ti resistensiada no panunoten ti kinapudno a dakdakkel nga amang ti lubongda ngem iti lubongtayo, agpadpada iti kalawa ken iti populasion.

Kas kinunami, bayat ti panagsirarakda, maipasango dagiti sientista kadagiti kangrunaan a pakaigapuan ti kanser, kitaenda ida ken pasingkedanda ida, ket kaskasdi a lumabasda kadagita buyogen ti naan-anay a kinaawan panagraem, a kasla sabali ti panagbirokda. "Ti kapanunotan a ti sumagmamano a paset ti taraon a mainum iti nalabes a kaadu, wenno babaen ti kaawan dagitoy ket mabalin a mangpataud iti kanser iti tao, ket umad-adu ti daga manipud iti sabali a gubuayan."

Dagiti eksperimental a panagbalbaliw iti taraon dagiti animal mabalin a pagbalinenna amin ti nagdumaan ti sumaganad a kaadda wenno kaawan ti kanser" (p. 220).

Direkta pay ketdi a madlawda ti epekto dagiti natural a taraon.
Ti cowdry ket medyo nalawag iti daytoy a punto: "Kamaudiananna ti kinapudno ket mangrugin a rumsua nga adda ti basbassit a predisposision iti panagrang-ay ti tumor kadagiti sumagmamano nga ayup no dagitoy ket mapakan kadagiti natural a taraon ngem no dagitoy ket mapakan kadagiti nangato a nadalus a taraon. Silverstone, Solomon ken Tannenbaum (1952) napaliiw a basbassit ti benign hepatomas a timmaud kadagiti kalakian a DBA mice iti taraon ti Purina Laboratory Chow a buklen kangrunaanna ti natural a taraon ngem kadagiti dadduma iti taraon a buklen dagiti semi purified components, kangrunaanna, casein, cornstarch, partially hydrogenated cottonseed oil, sintetiko a bitamina ken a mixture of salt.Maysa pay, dagiti semi purified diets a naited kadagiti C3H male mice ket nangparang-ay iti itatanor ti benign hepatomas.Ti nagdumaan ti panagdakkel ti tumor ket nainaig iti madlaw a nagdumaan ti caloric intake, iti timbang ti bagi, wenno iti proporsion ti protina, taba, bitamina ken mineral iti taraon. Dagiti autor ket naannadda a mangitudo a ti maysa ket saan koma nga ipapan a dagiti sabali a kita ti tumor ket agsungbat a naiduma" (pp. 403-404).

"Natakuatan da Engel ken Copeland (1952) a dagiti panagsuso nga AES ken Sprague Dawley a rata a nataraonan kadagiti natural a taraon (stock diets) ket nakapataud kadagiti basbassit a tumor ti suso a naiduron babaen ti carcinogen, 2- acetylaminoflurene, ngem dagitoy a nataraonan kadagiti semipurified a taraon. Ti nagdumaan ket dakkel" (p. 404).

Di pagduaduaan a napaliiw ti agbasbasa no ania a kita ti taraon ti itedda kadagiti eksperimental a mice: dagiti nadalus unay a materiales a kas iti casein, starch, lana ti bukel ti kapas, sintetiko a bitamina ken asin. Ti panaglalaok dagitoy a substansia ket di umiso a napanaganan kadagiti sientista ti panagsirarak iti "gagangay a taraon". Mangurnongda kadagiti 100 a porsiento nga awanan kanser a mice manipud kadagiti talon ken ibaludda ida kadagiti kulungan, tratuenda dagiti napanglaw a parsua a kas iti "nalamuyot" nga ubbing, inbreedda ida iti tunggal maysa, pakanen ida iti "normal diet" ken kalpasan ti sumagmamano a kaputotan pagbalinenda ida iti ania awaganda ti "puro nga inbred a kita ti utot".
Segun kadakuada, dagitoy nga "inbred strain of mice" ket addada iti special pathologic condition, nga agingga iti 80 a porsiento kadagiti sumagmamano a strain ket nalaka a maakaran kadagiti "spontaneous" tumors ti "di ammo a gapu". Amin a naluto a mangan ket adda iti eksakto nga umasping a kita ti pathologic a kasasaad.

Kitaentayo itan no kabaelan dagiti sientista ti agdrowing iti aniaman a makagunggona konklusion manipud kadagiti nakadkadlaw nga ebidensia iti ngato. Ti sungbat ket daksanggasat ta negatibo. Kinapudnona, marigatan unay ni Cowdry a mangilaksid kadagiti kapatgan a datos, amangan no adda asinoman kadagiti agbasbasa kenkuana a maag a mangpanunot a mangtallikud iti maysa wenno sabali kadagiti di mabilang a kita ti taraon ken inumen, a gagangay a maibilang a maibagay iti sibilisasion. Daytoy ti kunana: "Nasken ti panagannad iti panagbasa iti pannakapataud ti datos ti kanser ti tao kadagiti ayup nangruna no mainaig iti taraon. Ti tao, malaksid iti asideg a lebel ti bisin, ket maysa nga omnivorous eater a nairuam iti panaginum iti adu a nadumaduma a taraon." naurnong manipud kadagiti adu a paset ti lubong; idinto a dagiti ayup ket naibagay kadagiti medyo agpapada ken simple a taraon a lokal a nagtaudan" (p. 220). Bay-am a ti agbasbasa ti mangukom a mismo no ania a dakkel a di umiso a kapanunotan ti autor.

"Naited dagiti artipisial a naipaganetget a natawid a panagbalin a nalaka a maakaran iti kanser kadagitoy a nasulinek, naay-ayo ken nasalakniban, asideg a nainkasigudan a kita ti utot, kasano ngarud nga aktual a mapataud dagiti kanser kadagitoy?" saludsod ni Cowdry (p. 350), a dina masarakan ti sungbat iti saludsod.

"Ti pannakabigbig ti napigsa nga organo-espesipiko a natawid a panagbalin kadagiti sumagmamano a kita ti utot ket mangitag-ay ti kinaignorantetayo no kasano ti kinatao dagiti karsinoheno a dagiti selula ket nalaka a maakaran. Dagitoy nga utot ket mangiturong ti nasalinong unay a kaadda kadagiti kulungan. Dagitoy ket kadawyan a maidulin kadagiti air- conditioned."

dagiti siled ken nakaskasdaaw a kanayon ti taraonda. Saanda a maipasango iti ania man nga ammo a pisikal wenno kemikal wenno biolohikal a karsinoheno" (pp. 349-350). Inggagara ni Cowdry nga ikidem dagiti matana iti kinapudno a dagiti pudno a pisikal, kemikal ken biolohikal a carcinogens ti mismo a kasasaad a pinarsuana a mismo kadagidiay napanglaw a mice. Karaman kadagitoy ti panangipaidam kadakuada iti natural nga aglawlaw ken taraonda, panangisina ken panangiserra kadakuada kadagiti nasulinek a kulungan, panangsalimetmet, panangay-ayo ken panangsalaknib kadakuada, panangpaadu kadakuada iti artipisial, panangtaginayon kadakuada a di mariribukan kadagiti de-aircon a kuarto ken panangpakan kadakuada iti casein, cornstarch, lana ti bukel ti kapas, . sintetiko a bitamina ken asin.

Iti sabali a lugar, ni Cowdry ket mangiyeg ti dua a lamisaan ti eksperimental a datos tapno mangipakita kadagiti panagbalbaliw iti panagrang-ay ti kanser babaen ti panagbalbaliw iti (a) protina iti taraon ken dagiti nasken nga amino acid ken (b) bitamina B iti taraon. Isu ket kalpasanna ket mangaramid kadagiti sumaganad a komento: "Dagiti bitamina ken dagiti nasken nga amino asido ket mabalinda a baliwan ti panagpataud ti kanser... Ti panangilawlawag kadagitoy ken dagiti dadduma pay a naduktalan ket narigat. Saan koma a maipagarup a ti partikular a substansia ti taraon nga agkurang wenno sobra ket direkta nga agtignay iti tisyu a nakaikabilan." ti neoplastiko a panagbalbaliw ket mapasamak" (p. 401). Nalawag a panangilaksid daytoy kadagiti magun-odan a datos. Kapada ti panangibaga a ti makapnek wenno di makapnek a panagandar ti maysa a paktoria ket masapul a saan kano nga addaan iti aniaman a koneksion iti panagtutunos wenno di panagtutunos dagiti raw materials a maipaay iti dayta.

"Naan-anay a nasapa a mangparnuay iti sumagmamano a panglapped iti kanser a taraon para iti tao kadagitoy a natakuatan, kas siuumiso a namakdaar ni Greenstein (1947)," insurat ni Cowdry ket kalpasanna innayonna: "Para iti maysa a banag ti panagbiag ti tao ket napapaut unay ngem dagitoy." dagiti eksperimental nga ayup a ti panagtungpal iti kasta a hipotetiko a taraon ket saan koma a maaramid kadagiti adu a tawen, nga agdagup kadagiti sumagmamano a kaso iti gangani a kakapat ti siglo, kadagiti panawen ti panagbayag iti karsinogenesis" (p. 401).
Nupay kasta, "Ti napaut nga agtultuloy a kurang a panagtaraon kadagiti ayup ket sigurado a mangkissay ti insidente ti sumagmamano a kita ti espontaneo a tumor" (p. 429).

"Dagiti magun-od a datos ket mainaig a nangruna iti insidente dagiti tumor ken saan a." ti rate ti panagdakkelda kalpasan a nangrugida. Ti sumagmamano nga instances iti

a ti panagdakkel ket nabaliwan babaen dagiti banag ti taraon ket saan nga umdas nga ebidensia a pangibatayan kadagiti ania man a therapeutiko a wagas iti agdama a kasasaad ti pannakaammotayo" (p. 402). Kasla kadakami a ni Cowdry ket saan nga interesado a mangkissay ti panagpasamak dagiti tumor; isu ket interesado iti laeng parikut a panangbirok kadagiti therapeutic measures para iti pannakaagas ti kanser ken dayta saan a babaen ti panangkorehir kadagiti nutrisional nga ugalitayo, no di ket babaen ti ahensia ti sumagmamano a karkarna a pildoras wenno dadduma pay.

Makapainteres nga ammuen no kaano ken sadino a madlawto kamaudiananna dagiti sientista dagiti pudno a pakaigapuan ti kanser. Agingganat' agdama ket nakaduktalda kadagiti agarup a 400 a "karsinoheniko nga ahente", a maipapan iti daytoy ket kuna ni Cowdry: "Iti nalabit basbassit ngem maysa a porsiento kadagiti kanser a sangsanguen dagiti mangngagas ket dagiti aktual a karsinoheno, wenno kombinasion dagiti karsinoheno, a mailasin" (p. 390). Maibusor iti daytoy nakitatayon no kasano a ti "gagangay' (di natural) a taraon ket nangitandudo kadagiti tumor kadagiti 80 kadagiti 100 a kanser-a-nawaya a tukak iti maysa a kaso ken 150 manipud iti 198 iti sabali a kaso. Ti paset a pannakaiparit dayta a taraon ket nangkissay kadagidiay a 150 a tumor iti 38; ti panagrasionna ket dakkel ti pananglappedna iti kasansan ti kanser kadagiti sibubukel a nasion ken ti pannakasukatna iti natural a nutrision ket agannayas a manglapped a naan-anay iti itatanor ti kanser.Mabalin a ninamnama ti maysa a ni Cowdry ket ibilangna itan ti natural a nutrision kas sungbat iti parikut iti pananglaban iti kanser ken isardengnan ti panagsayang ti panawenna kadagiti awan mamaayna nga imbestigasion kadagiti amin a dadduma pay a carcinogens.Imbes ketdi, saan pay ketdi a nakasagana a mangikabil iti kakaisuna a pakaigapuan ti kanser, ti biddut a nutrision, kadagiti dadduma pay a carcinogenic factors-na.Awaganna daytoy laeng a "modifying" factor ken tagibassitenna daytoy babaen kadagiti awan nakaibatayanna nga argumento.
Gapu ta mariribukan pay laeng iti kababalin dagiti makadangran a selula, insuratna (p. 43):

"Dandani saan a maibaga a ti maysa nga Aristotle, wenno maysa a Darwin, no isu." adda kadakami ita, mabalin a kabaelanda nga urnosen amin a kinapudno bayat nga ammotayo ida maipapan kadagiti selula ti kanser ken mangipaay iti panangilawlawag iti makadangran a kababalinda. Nalabit kadagiti sumaganad a tawen maaramid daytoy ket masdaawtayo no apay a nagtalinaedtayo a bulsek iti kasta unay a kabayag. Kabayatanna, agsardengkami nga agsursuro iti bassit ditoy ken sadiay." Ngem agpakaasiak nga itudo nga awan ti kasapulan ditoy ni Aristotle, wenno ni Darwin. Umdasen a rummuar ni Cowdry manipud kadagiti pagbeddengan ti laboratoriona ken, malipatanna ti kaadda dayta iti apagbiit, tapno iturongna dagiti matana nga agturong iti

bituen, init, bulan, kayo ken sabong, tapno mailumlomda iti isip kadagiti misterioda ken madlawda no ania ti eksakto a kinaregular ti panagrikus ti intero a lubong. Mabalin kadi a dadaelen ti asinoman a sientista dayta a lubong ket mangbangon iti bukodna a lubong imbes a dayta? Dadaelen dagiti sientista dayta sibibiag, dayta aggargaraw a lubong ket idatagda ti sangatauan iti lubong a bukodda a konstruksion, babaen ti tinapayda, dagiti amino acid-da, dagiti artipisial a bitamina ken sintetiko nga asinda. Makapainteres a maammuan no kalpasan a mabasa dagitoy a linia, ikabil latta dagiti sientista ti bukodda a pannakaammo iti ngatuen ti sirib ti nakaparsuaan ti Daga.

Iti kanayonan ni Cowdry ket mangilista ti adu unay a kaso ti espontaneo a panagpukaw dagiti makadangran a tumor ken kamaudiananna ket mangaramid kadagiti sumaganad a konklusion (p. 545):

"1. Sumagmamano a babassit unay a kangrunaan a kanser sagpaminsan nga agparang iti dadakkel." numero iti suso, prostate ken matris. Adu kadagitoy ti saan a tumaud, agtalinaed a nailemmeng iti adu a tawen wenno espontaneo nga agsubli a naan-anay.

"2. Dagiti panagbalbaliw, kadawyan a temporario, iti kadakkel dagiti nasayaat a narang-ay a kanser ket saan a manmano a makita. Dagitoy ket mabalin a maiyeg babaen ti panagandar ti adu a banag a mangapektar ti tomo dagiti makadangran a selula ken ti stroma."

"3. Dagiti di mailawlawag a panagbalbaliw iti kita dagiti makadangran a tumor sagpaminsan a mapasamak nga awan ti nabatad a rason."

"4. Adda sumagmamano a pagarigan iti rekord ti pannakapukaw ti." neuroblastomas kadagiti ubbing. Iti dadduma kadakuada daytoy ket nainaig iti progresibo a panaglalasin dagiti makadangran a selula gapu kadagiti rason a di ammo.

"5. Sumagmamano a naberipikado a kaso ti naan-anay a panagsubli dagiti kanser ti addaan." nailadawan a saan a mainaig iti naited a panangagas.
Nabatad a ti sumagmamano a kita ti makadangran a selula ket adda kadagiti manmano unay a kaso a kontrolado babaen dagiti pisiolohikal a mekanismo."

Ania ti mabalin a pakaigapuan ti espontaneo a panagsubli dagiti tumor, no saan a ti sumagmamano a naiparna ken di madlaw a panagbalbaliw ti nutrisional nga ugali ti pasiente? Maymaysa laeng ti mabalin a pamay-an para kadagiti naballigi

panangagas iti kanser. Masapul nga umuna a maipaayan ti tumor kadagiti nadadael a taraon, ket kalpasanna masapul a literal a mabisin ken mapapatay babaen ti panangkissay iti panaginum uray kadagiti natural a sustansia agingga iti kabassitan. No kasapulan, dagiti normal a selula, met, mabalin a pagtalinaeden iti kasasaad ti semi-bisin iti sumagmamano a tiempo. Kalpasan ti pannakapukaw ti tumor nalaka laeng a maisublida manen iti dati a pigsada.

Ti Trabaho ken Gastos iti Panagisagana kadagiti Naluto a Taraon Isu Awan sabali no di ti Sheer Waste

Kas nakitatayon, ti pudno a tao ket agbibiag laeng iti hilaw a taraon. Amin dagiti naluto a taraon ken inumen a maus-usar iti lubong ket awan panggepna a mapukaw. Awan mamaayna ti kuarta a nagastos kadagitoy. Iti damo a panangkita mabalin a makita a di kapapati daytoy a sasao, ngem isu ti simple a kinapudno, a ti pammaneknek a nagun-odko babaen ti bukodko a personal a kapadasan.

Idi damo, impagarupmi a masapul a paaduenmi ti panaginum iti hilaw a sustansia iti isu met laeng a proporsion a kissayanmi ti panagkonsumo iti naluto a taraon, ngem di nagbayag nabigbigmi a nagbiddutkami. Nupay iti damo a panawen adda medio dakkel a panagkasapulan kadagiti natural a taraon tapno maisubli ti agtultuloy a pannakapukaw a sinagaba ti bagi ken maibangon manen dagiti organo babaen ti panangpatibker kadagita kadagiti baro a komplemento dagiti aktibo a selula, idi agangay, agtultuloy a bimmassit dayta a panagkasapulan.

Nasdaawkami met iti bassit a kaadu ti taraon nga inumen ti balasangmi nga Anahit. Ni nanangna, buyogen ti nasakbay a panagbutengna iti malnutrision, pilitenna idi nga ad-adu ti mangan, ngem agtultuloy nga agkedked ti ubing a mangaramid iti dayta. In-inut a nalawag kaniak a dagiti prutas ken cereal nga adda iti hilaw a kasasaad ket nakaro ti konsentrasionda a sustansia a kangatuan ti kalidadna ket, ngarud, ti bassit unay a kaadu kadagita naan-anay a mangpennek kadagiti kasapulan ti organismotayo. Dayta ti gapuna a ti ubing a mangan iti hilaw ket saan koma a pulos a mapilit a mangan iti ad-adu ngem iti kayatna. Saan a sarsarita no mangngegtayo ti maysa a tao nga agbibiag iti adu a bulan iti panagdeyt wenno nogales iti inaldaw.
Dagiti naluto a mangan mabalinda ti agragsak iti bagbagida kadagiti plato a napno kadagiti naluto a taraon, gapu ta awan ti linaonda a taraon iti naan-anay a kaipapanan ti sao.

Dagiti herbivorous nga animal iti biangda ket mangbusbos iti dakkel a kaadu ti ruot, gapu ta iti dakkel a rukod dayta a ruot ket buklen ti roughage; dagiti pudno a sustansia iti dayta ket adda iti naiwaras a kasasaad ken manmano unay ti kaaduda.

Dagita nga animal ikkatenda ti bitukada kadagiti masa ti nagaspang iti sumagmamano a daras iti inaldaw, idinto ta marikna ti normal a mangan iti hilaw a kasapulan ti maysa laeng a panaggaraw iti inaldaw. Ti nalabes a panaglang-ab, ti kaadda dagiti di narunaw a tedda ti prutas iti ibleng ken ti panagkasapulan a mapan iti ibleng iti nasurok a maminsan iti inaldaw ket pagilasinan ti nalabes a pannangan, a sigurado a masapul a liklikan ti kalkalainganna ti kalalainganna a raw-eater. Ti kaadu ti prutas a gagangay a kankanek ket saan a nasursurok ngem iti konsumo ti asinoman a naluto a mangan a pagay-ayatna ti prutas. Iti daytoy inayonko ti sangaplato a napno iti corn salad iti inaldaw, nga agserbi a mangserra iti nutritional gap nga adda kadagiti amin a naluto a mangan, gapu iti kinakurang dagiti natural a taraon. Iti daytoy simple a plete awan ti lugar, siempre, para iti amin a nadadael a taraon a dati nga innalak.

Ania ngata ti ladawan no kellaat a makarikna ti intero a lubong ket anamonganna dagiti natural a linteg ti nutrision? Uray no nagtalinaed ti produksion ti prutas iti agdama a lebelna, kalpasan ti panangipalubos iti tunggal tao iti sangaplato a nateng wenno mais nga ensalada iti inaldaw ket iti kasta mapnek a naan-anay ti sustansia a kasapulan ti intero a lubong, agtalinaed a kas di matarigagayan a sobra ti amin a taraon ti animal, . asukar, tsa, kape, kakaw, alkohol ken saan nga alkoholiko nga inumen, tabako, margarina, kasta met ti dakdakkel a paset dagiti pulso ken cereal a maus-usar ita.

Kitaentayo itan no ania ti mapasamak, ngamin, iti amin daytoy nadadael a taraon nga mabusbos iti lubong iti agdama. Kinapudnona, maibelleng dayta iti tallo a pamay-an.

1.Gapu iti kinakurang ti komplemento dagiti espesial a selula, ti obligado ti pudno a tao nga anusan ti kaadda ti sumagmamano a parasitiko a selula a nabukel manipud iti naluto a taraon, tapno mataginayon ti kabassitan a kaaduan dagiti organo ken sistemana.

2.Dakkel a kaadu ti degenerated food ti kanen ti ulbod a tao.

3.Uray no ti indibidual ket buklen laeng ti maysa a bagi wenno no isu ket kombinasion ti dua a bagi (kas ipakita ti relatibo a kinaingpis wenno kinatangkenna), ti redundant a paset ti taraon, a maiserrek iti organismo babaen ti pannakaadikto ken nga adda iti labes ti asimilatibo a pannakabalin dagiti selula, basta mauram ken pumanaw iti bagi babaen ti nadumaduma a kanal. Ti kaadu ti taraon a masayang ngarud buklenna ti dakkel a paset ti dagup a mainum a taraon.

Ti nakalkaldaang unay nga aspeto ti saludsod ket ti kinapudno a dagiti espesial a selula busbosenda ti dakkel nga enerhia a magun-odda manipud kadagiti natural a sustansia tapno dadaelenda dagiti taraon ti ulbod a tao, tapno agsepen dagitoy iti panagayus ti dara, tapno masigurado ti naannayas a panagtrabaho dagiti organo a mangiruar ken tapno maparuar iti bagi dagiti makadangran nga epekto dagiti naluto a taraon. Kas pagarigan, gapu ta di agsarday a nagtrabahoda iti intero nga aldaw, maikari dagiti aktibo a selula nga aginana bassit; imbes ketdi, obligadoda nga ipuruak iti kama agingga iti agsapa ti aldaw tapno mairuar manipud iti organismo dagiti ekstra a calorie nga inaagum nga inserrek ti ulbod a tao iti bagi.

Iti napalabas, naitedak iti kinabuklis ken pannakaadikto iti karne iti naisangsangayan a tukad. Kas resultana, nagsagabaak iti insomnia iti intero a panagbiagko. Diak malagip a pulos a naturog sakbay ti tengnga ti rabii wenno naminsan a nasapaak a nariing tapno makitak ti ilelennek ti init. Siririingak idi agingga iti alas tres wenno alas kuatro ti bigat ken bumangonak iti alas otso wenno siam a nadagsen ti ulok. Imbag laengen ta kalpasan ti panangamponko iti raw-eating interamente a naungaw ti insomnia-ko, ngem no padasek ti mangan iti dakkel a pangrabii iti malem, obligadoak nga agtalinaed a siririing agingga iti agsapa. Manipud idi agtawen iti 2, saanen a pulos a nariing ni Anahit iti rabii.

Dagiti bitamina ken asin a masarakan kadagiti naluto a taraon ket ulbod, natay, saan a balanse ken makadangran. Awan sabali dagiti naluto a taraon no di dagiti naburak a materiales a pagbangon ken di umiso a gasolina; Dagiti awan serserbina a selula a nabukel manipud kadagita a materiales a pagbangon ket di matarigagayan a dadagsen kadagiti normal a selula. Nalabes ken makadangran ti pudot a magun-odan manipud iti kasta a gasolina, idinto ta ti enerhia a mapataud manipud iti dayta (motive energy) ket sobra ken awan serserbina. Daytoy nga enerhia awan panggepna ti mangtignay kadagiti motor ti paktoria iti ruar ti oras ti panagtrabaho; pilitenna ti puso nga agtrabaho iti doble a normal a kapartak; dayto

riribukenna ti dadduma a kasapulan unay dagiti napateg a mekanismo ti intero a paktoria, a bannogenna ketdi ida ken awan mamaayna a mabusbosna ida. Ti insomnia ti maysa a pagarigan kadagiti makadangran nga epektona.

Ania ti mapasamak no mangaramid dagiti di nasayaat ti balakadna a doktor kadagiti pamay-an a mangkissay iti kinalukmeg? Iplanoda ti amin-a-saknap a restriksion iti inaldaw a panaginum iti taraon, a kas resultana dagiti listaanda kadagiti maiparit a taraon iramanna dagiti nasken ken nasustansia unay nga artikulo ti taraon a kas iti walnut, almendro, pasas, petsa, higos, sabong. Iti sabali a pannao, pabassitenda ti timbang ti tao a maag-agasan iti gatad ti ad-adda a mangpakapuy ken mangpakapuy kenkuana, ket iti kasta nakaro a madadael ti salun-atna. Kadagita a kaso, babaen ti pannakakissay dagiti nadadael a taraon, mapukaw ti ulbod a tao ti sumagmamano laeng a sobra a gasolinana, idinto ta gapu iti pannakaiparit dagiti natural a taraon dagiti normal a selula ket maipaayan iti sumagmamano a nasken unay a sustansia. Sumaruno ngarud a ti ulbod a tao agtalinaed a sitittibker iti lugarna, idinto ta ad-adda a nalukmeg ti pudno a tao.

Makitatayo ti nakakatkatawa unay a pagarigan ti epekto ti nainget diet bayat ti panagadal iti kanser. Iti panagsasarita iti daytoy a saludsod ni Cowdry ket mangibagbaga: "Nabatad a ti pannakakissay ti panagpasamak ti kanser ti suso, nga inyeg babaen dagiti restriksion ti taraon, ket nainaig iti bimmassit nga aktibidad ti obario kadagiti utot" (op. cit. p. 398). Ania pay ti kayattayo? Natakuatan ngarud ti makagapu iti kanser ti suso. Agtalinaed itan a naan-anay a pasardengen dagiti doktor ti aktibidad ti obario kadagiti babbai tapno interamente a maisalakan ida manipud kanser dagiti glandula ti suso.

Ngem sigurado nga adda medio simple a panangilawlawag no ania a talaga ti mapaspasamak. Ti AWAN NAPANUNOT A LIMITATION ti calorie intake ket addaan iti dua nga agsusupadi nga epekto iti organismo. Iti maysa a dasig, ti nainget a panaginum kadagiti nadadael a taraon lapdanna ti pannakabukel ti kanser, idinto ta, iti sabali a dasig, ti nababa a panaginum kadagiti natural a taraon lapdanna ti normal nga aktibidad dagiti obario.

Napno ti medikal a siensia kadagiti kasta a nakalkaldaang a panagsusupadi. No a sumagmamano a sakit ti mangguyod nga agturong iti bagina dagiti makadangran nga ayus dagiti di natural a taraon, ti organismo ti pasiente makagun-od iti paset a resistensia manipud iti sumagmamano a sabali a sakit. Kas pagarigan, dagiti tattao nga agsagsagaba iti diabetes, .

arteriosclerosis ken dadduma a makaakar a sakit ket saan unay a maipasango iti kanser. Naaramid pay ketdi dagiti nauyong nga eksperimento tapno maipasidong dagiti tattao iti impluensia ti nadumaduma a bakteria gapu iti maipagarup a pananglapped iti kanser. Mapasamak met laeng dayta iti basbassit a rukod bayat dagiti panagbakuna, idinto ta babaen ti panangtignay kadagiti nalaglag-an a kita ti sakit masalakniban dagiti ubbing maibusor kadagiti nakaro a panangraut inton agangay. Iti kanito nga ikeddeng dagiti lallaki a salakniban ti salun-at dagiti annakda babaen kadagiti natural a linteg, agbalinto a di kasapulan dagiti kasta a di natural a pamay-an, mawayawayaan dagiti inosente nga ubbing manipud kadagiti napeggad a bakuna ken lumabas iti pakasaritaan ti panagbakuna.

Ipakita dagiti eksperimento nga apaman a naayaban ti ulbod a tao kaadda, dagiti paset a restriksion iti taraon dida kabaelan a sukimaten ti panagrang-ayna. Uray ti 10-15 a porsiento a panagrupsa dagiti taraon ket umdasen tapno agtalinaed a sibibiag. Rumbeng nga agannad ti nainsiriban a tao a mangipaay iti dayta a monster iti maymaysa a bukel ti taraon. Naan-anay a naikkatkon dagiti kasukat dagiti sakak iti amin a gouty concretions, ngem no iti aniaman nga oras a gundawayak ti mangan iti karne, sumagmamano nga oras kalpasanna dagiti pannakasaplit ti martilio ipakaammoda kaniak a simrek ti uric acid kadagiti kasukat dagiti dadakkel a ramay ti sakak. Masansan nga ar-aramidek dagitoy nga eksperimento kadagiti immuna a tawen ti panagadalko maipapan iti raw-eatin Nabatad nga awan pay laeng dagiti lugar a naikkat ti uric acid ken nakalukat dagiti dalan nga agturong kadagita. Apaman a maiserrek ti sangkabassit a karne iti bagi, agbalin dayta nga uric acid, a kalpasanna agdardaras a mangsakup iti naituding a lugarna.

Saan met a nalaka nga umatras dagiti selula ti ulbod a tao. Agulbodda iti ambush, kagudua a natay, ngem mangnamnama. Apaman a makadanon kadakuada ti maysa a pedaso ti nadadael a taraon, mangrugin nga agbiag ken umaduda. Ti panangkontrol iti timbang ti bagi ket rumbeng nga ited nga interamente kadagiti natural a taraon. Ti tao a mangipasimudaag a saan a nasayaat ti adu unay a panaglukmeg iti salun-atmo ket, iti kinapudnona, irekomendarna kenka a mangtaraken ken mangtaraon iti pinulpullo a kilo a masakit ken parasitiko a selula tapno mataginayon ti kinalukmeg ti bagim. Maigiddan iti panangpapatay iti ulbod a tao, ti natural a nutrision ket, in-inut ngem sigurado, a mangpaadu iti timbang ti pudno a tao iti normal a pagalagadan a kalikaguman ti nakaparsuaan.

Kalpasan a maikkatna dagita awan serserbina a masa ti lasag, ti lalaki a dati a nangkarga iti bagina iti 40-50 a kilo a masakit a selula ken saan a makasang-at iti maysa nga addang a di matulongan ti suporta ket makataray itan nga agpangato kadagiti bantay a di nagturong iti uray maysa a buok. Saan koma a pulos a madanagan ti kasta a tao gapu iti napartak a panaglukmegna; maisupadi ketdi, rumbeng a maragsakan iti dayta. Saan koma nga anusan ti nainsiriban a tao ti uray maysa laeng a bukel ti awan serserbina a lasag iti bagina. Iti ababa a pannao, rumbeng a maamiris ti tunggal maysa kamaudiananna a babaen ti panangipaunegna iti tunggal sangkabassit a naluto a taraon iti bagina taraonanna ti ulbod a tao, ti awan panagbabawina a kabusorna, ti awan asi a berdugona; isut' mangsustiner iti amin nga ammo ken di ammo a sakit; isaganana ti dalan para iti bukodna nga ipapatay

Iti panagkuna ti naluto-mangan ti maysa masapul a mangan a nasayaat tapno mataginayon ti nasayaat a salun-at. Iti panangmatmatna ti awan kargana a tian kaipapananna ti mabisin a bagi. Dina ammo a ti lalaki a napno ti tian ket talaga a masakit a lalaki. Marigatan ti tianna a mangiruar kadagiti di natural a taraon iti umiso a tiempo. Iti sabali a bangir, ti tian ti raw-eater ket kanayon nga awan ti kargana wenno, uray kaskasano, nalag-an unay isu a dina marikna ti kaadda ti aniaman sadiay. Mariknana ti kinapunno ti bitukana, ta sadiay a dagus a mayakar ti taraon a kinnanna. Uray ti sobra a taraon ket saan nga agbayag iti tianna; alisto a lumasat dayta kadagiti bituka ket, matunaw man wenno di matunaw, pumanaw iti bagi a di mangdangran iti uray sangkabassit laeng iti organismo.

Ngarud, awan pulos ti mapataud a gas iti tian ti raw-mangan. No mabusbos ti nalabes a kaadu ti taraon, mabalin a mapataud dagiti gas kadagiti bituka, ngem agannayasda a pumanaw iti bagi babaen ti gagangay a ruta. Ad-adda a nalawag a makita ti raw-eater ti nagdumaan ti dua a sistema ti nutrision no padasenna ti mangan iti nasayaat a pangrabii kalpasan ti sumagmamano a bulan a panagliklikna. Idin a masmasdaaw no kasano koma a naguyodna ti kasta a masakit ken nakalkaldaang a kaadda ken imbilangna a normal dayta makarimon a wagas ti panagbiag.

Ti Agas ti Naluto-Mangmangan ket maysa nga Interamente Biddut a Siensia

Kas nakitatayo, mapataud dagiti sakit babaen ti pannakaiwaras dagiti napateg a raw materials ti paktoria ti tao. Ngarud, makasubli laeng ti salun-at no maisubli ti kinatarnaw dagita a materiales. Ngem ania ti nakaibatayan ti intero nga aktibidad ti moderno a medikal a siensia? Ania a talaga ti aramiden dagiti doktor? Aramidenda dagiti awan mamaayna a panangpadasda a mangisubli iti dayta a kinatarnaw babaen kadagiti nadadael a taraon, artipisial a bitamina, asin, hormone ken nakaad-adu a makasabidong a concoction, ket maigiddato iti dayta ikkatenda ken ibellengda dagiti sibubukel a glandula ken organo a nagbalin a di matarimaan a nadadael ken di makabael kas maysa a resulta ti pannakarunaw dagiti natural a raw materials.

Agbibiag ti amin a sangatauan iti kasasaad ti nakaam-amak a kinaignorante. Iti panagkuna ni dagiti naluto a mangan, ti panagkonsumo kadagiti naluto a banag ket maysa a banag a medio natural, idinto ta ti pannakataraon babaen kadagiti linteg ti nakaparsuaan ket maysa nga eksperimento, ken napeggad nga eksperimento iti dayta. Kinapudnona, di napupuotan a dinadael dagiti lallaki ti PERFECT BALANCE a pinarang-ay ti nakaparsuaan, ket iti rinibu a tawen nga agar-aramidda kadagiti AWAN KASARITAN NGA EKSPERIMENTO babaen kadagiti naluto a taraon, artipisial a panagsagana ken makasabidong a substansia tapno makasarakda iti baro a balanse, ti bukodda a balanse. Dagiti dagus a resulta dagita nga eksperimento ket dagiti nagadu a sakit nga agraraira iti lubong ita.

No awisek dagiti tattao a mangampon iti raw-eating, diak isingasing ti baro nga eksperimento. Maisupadi ketdi, idagadagko kadakuada a PASARDENG TI ABSURD EXPERIMENTS A KANAYONAN A MAIPAAY KEN AGSUBLITDA ITI NATURAL A WAY TI PANAGBIAG.

Gapuna, no la ketdi ta saan nga awanan iti sentido komon, ti agbasbasa ket saan koma nga urayen dagiti dadduma a mangaramid iti dayta a "baro nga eksperimento" ken mangipakaammo kenkuana ti resulta. Rumbeng a dagus nga isardengna dagiti napeggad nga eksperimentona ket agturong iti gagangay a wagas ti panagbiag.

Dagiti maudi a produkto amin dagita nga eksperimento, dagiti obra maestra ti dagiti laboratorio ti panagsirarak ti tao, ket dagiti pildoras ken pulbos a kayat dagiti sientista a pakanen ti lubong, idinto ta dagiti obra maestra ti laboratorio ti nakaparsuaan ket ti trigo, ti walnut ken ti mansanas. Masapul nga agpilitayo amin kadagitoy a dua. Amin a naluto a taraon ket artipisial a substansia

naikkat kadagiti natural a galadda. Adu ti sustansiada a pateg a kas kadagiti nasaknap a maipakaammo a tableta ti bitamina ken taraon a naala.

Adu dagiti kita ti sibibiag a parsua, awananda kadagiti doktor, wenno ospital ken botika, kaskasdi, malaksid kadagidiay adda iti sidong ti panangaywan ti tao, agbiagda a dida agpaituray kadagiti sakit ken makompletoda ti umno a kapaut ti panagbiagda a katupag ti pisikalda konstitusion, a nagduduma manipud sumagmamano nga aldaw agingga iti ginasut a tawen. Gapu iti perpekto nga estruktura ti bagina, nasken a tagiragsaken ti tao ti napapaut ken nasalun-at a biag ngem iti aniaman a sabali a parsua ditoy daga. Uray no awan ti naan-anay a raw- eating, adda dagiti nairekord a pasamak a dagiti lallaki ket makagtengda iti edad a 150-180 a tawen, babaen laeng ti panagbiag iti sidong dagiti kasasaad a maliklikan ti nakaro a panagrupsa dagiti taraon. Ti mismo a kinapudno a basbassit ti panagbiag ti kaaduan a tattao ket nalawag a mangipasimudaag nga adda dakes iti wagas ti panagbiagda Dagiti animal ket kaaduanna a mangan kadagiti berde a bulong ken puon dagiti mula. Ti sangatauan ket addaan, iti disposisionna, kadagiti makapasalun-at ken konsentrasionan a sustansia ti kangatuan a kalidad a, gapu ta limmasat kadagiti bulong ken puon, dagiti puon ken sanga dagita a mula, nagtitipon kadagiti bukel ken bungada.

Dimtengen ti tiempo nga aminen dagiti biologo a simmiasida iti umiso a dana ken di umiso a lugar ti panangisayangkatda kadagiti imbestigasionda. Masapul nga ipudnoda, maysa pay, a saan a posible a mabayadan dagiti pannakapukaw kadagiti natural a sustansia a paset babaen kadagiti artipisial a panagsagana; nga awan ti kapasidad dagiti sabidong a mangisubli kadagiti panagrupsa dagiti nadumaduma nga organo; a dagiti organo ken glandulatayo ket di maisina a paset ti bagitayo ket ngarud masapul a saan a maputed wenno maikkat dagitoy. Ita, ipakpakitak kadakuada ti simple unay ken nalaka a pamay-an a mangbang-ar iti bagi ti tao manipud iti amin a sakit a sieepektibo ken konklusion. DAYTA TI PANANGDADAEL KADAGITI NASAKTAN KEN AWAN MAUSAR A SELULA TI BAGI, BABAEN TI PANANGPUTED ITI SUPPLY TI DI NATURAL A TARAK, KEN TI PANANGSUKAT DAGITOY KADAGITI NASALUN-AT KEN ESPESIALIZED A SELULA A NATAUD MANIPUD ITI NATURAL A NUTRIMENTO. Tapno naan-anay a makombinsirak iti kinaumiso dagiti argumentok, kasapulanda laeng ti sumagmamano a bular

Ania koma ti panggep dagiti doktor ken biologo, no saan a ti panangwayawaya ti sangatauan manipud iti sakit? Ti raw-eating ti wagas tapno maragpat dayta a panggep.

Masapul nga ideklarada a dagus no kayatda, kinapudnona, a makita ti a lubong nga awanan iti sakit. No mapaneknekanda a dagiti bukodda a kalkulasion ket ad-adda nga umiso ngem dagiti kalkulasion nga inaramid ti nakaparsuaan, ken dagiti raw-eater iti intero a lubong ket agpaiturayda kadagiti sakit imbes a makasublida iti salun-atda, dagus nga agretiroak iti arena a kaduak dagiti librok ket kalpasanna agtalnaak. Ta no saan, sigurado a dida mapilit ti sangatauan nga anusan dagiti sakit tapno laeng agtalinaed a silulukat dagiti ruangan dagiti ospital ken botika.

Masapul a makikappiada iti kapanunotan a manipud ita ti ti panagisagana kadagiti naluto a taraon ken dagiti rekomendasionda ket maibilangto a kas krimen a maibusor iti sangatauan a kas maysa a pakabuklan, ken dagiti "panangagas" babaen kadagiti sabidong a kas ti panagsalamangka ti panawen ti naluto-pannangan. Dagus a pasardengen dagiti masirib ken natauan a doktor dagita a rekomendasion ket awisenda dagiti tattao nga agpasakup iti ordinansa ti nakaparsuaan. Rumbeng nga agpigerger dagiti ima ti doktor nga addaan iti kirmat ti konsiensia a nabati iti pusona no mangisurat iti nagan dagiti makasabidong a substansia ken artipisial a bitamina, ket agpigerger koma dagiti bibigna no ibalikasna ti nagan dagiti naluto a taraon. Ti operasionda ket katupag ti panangipaulog iti sentensia nga ipapatay kadagiti inosente a tattao. Matungpal koma daytoy ti amin a nagannak met.

Nalabit a saan a magustuan ti dadduma kadagiti agbasbasa kaniak ti tono ti panagsuratko. Iti ti opinionda, dagiti ebkasko ket kaykayat koma nga ad-adda a nasientipikuan (naarkosan iti Latin a terminolohia a di maawatan ti kaaduan a tattao), ad-adda a makikappia (agreklamo), ad-adda a napasnek (a managinsisingpet), ad-adda a makikompromiso (awan prinsipiona), ad-adda a nadayaw (agulbod) ken ad-adda a nataktika (mangabak). Ngem kaykayatko ti agbalin a desidido, napasnek ken natured. Ket kasta ti pagbalinak, uray no masarakak ti intero a lubong a maibusor kaniak. Agtalekak a suportarannakto ti amin a nainsiriban a tattao ken paneknekan dagiti masanguanan a kaputotan.

No panunotek ti rekomendasion ti sopas ti manok, ti yolk ti ti itlog, prito a dalem wenno tinuno a prutas kadagiti invalid, ken nangnangruna kadagiti babassit nga ubbing, maysa a kriminal nga aramid, diak ar-aramiden ti mangpabasol a pammabasol. Wenno

agbasolak kadi a maibusor iti kinapudno no ibilangko a panagsalamangka amin dagidiay medikal nga operasion a sadiay, imbes a dalusan dagiti urat ti dara ti pasiente nga agtaktakder iti ruangan ti ipapatay babaen ti tulong ti natural a nutrision, papigsaek dagiti piskel ti pusona ken ipaayna kenkuana ti baro a panagpaabang ti napaut a biag, palawaenda dagiti uratna babaen kadagiti makasabidong a makariribuk, mangtignay kadagiti panagandar ti puso babaen ti "dagiti lashes ti latigo", pabassitenda ti kaadu ti dara babaen ti panangiparuar iti dara wenno degenerate ken dilute daytoy babaen kadagiti artipisial a wagas. Ni Bircher-Benner ken adu unay a dadduma pay a nakonsiensia a sientista met, imbilangda dagiti kasta nga operasion kas panagsalamangka, panangallilaw ken kinamanagayat.

Sigurado a diak nakabasol iti kinaawan kinaemma no, agpannuray iti kukuak personal, limitado unay a pamay-an, aramidek dagiti nainget nga imbestigasion ket kalpasanna, maibatay kadagiti natakuatak, ideklarak a nakabasol dagiti cytologist iti kinamauyong no damo a puoranda ti rinibu a sustansia a paset kadagiti natural a taraon ket ipasakupda dagiti selula iti nakaro a panagrupsa, ket kalpasanna masayang minilion a kuarta ti publiko nga awan mamaayna a panangpadas a mangisubli kadagita a selula AMIN A NAPURO A MEKANISMO KEN PANANGARAMIDDA babaen ti pannakatakuat iti MAYMAYSA NGA ARTIPISYAL A SUBSTANCE.

Alaentayo a pagarigan, ti doktor a nakaipaayak iti panangaywanko iti dua a naar-arapaap nga annakko. Umuna iti amin, babaen ti rason a tumulong iti panagrunawda ken mangsustiner iti pigsada, imparitna ida kadagiti hilaw a prutas ken inrekomendana ketdi dagiti compotes ken "nasustansia a taraon". Idi agangay maipanggep kadagiti auto-intoxications ken auto-infections a nagbanagan manipud kadagidiay a rekomendasion a kas malaria, isu ket nangireseta kadagiti nakabutbuteng a dosis ti quinine ken, idi agangay pay laeng, babaen dagiti di mabilang a panagsukimat ken eksperimento, dagiti kaingetan kadagiti "dieta" ken dakkel unay a kaadu dagiti nadumaduma nga agas ken moderno nga antibiotiko pinaidamanna kadagiti ubbing ti maudi a reserbada nga enerhia. Sigurado a nakabasol ti kasta a doktor iti KARIMANEN A KRIMEN, uray no dina inggagara nga inaramid ti amin. Ita, tapno saanna nga uliten ti isu met laeng a basol maibusor kadagiti dadduma nga ubbing, masapul nga iyawidtayo kenkuana ti basolna ken ipabigbigtayo nga isu ket nakabasol iti nakaam-amak unay a krimen. No ti droga nga

dagiti annakko innala iti 14 a tawen ket nausar a direkta, ti intero a buyot ket naan-anay a madadael.

Ad-adu wenno basbassit nga agpapada ti posision ita. Iti daytoy a panawen ti sientipiko irarang-ay, makitak pay laeng ti nagadu a pallid, nakapuy nga ubbing a dagiti innada ket agpatulongda iti tunggal kita ti pammaregta ken pangta a mangpilit kadakuada a mangan iti bagas, karne, itlog, tinapay, diro, manteka ken pastry, bayat a maigiddato iti dayta nainget nga iparitda ida iti pipino ken sabong para iti "panagbalin a di matunaw", dagiti cherries ken ubas para iti "mangpataud iti panagtakki", ken dagiti mulberry ken melon para iti "mangted iti gurigor". Kasano a maanusak buyogen ti kinaawan panagraem daytoy nakalkaldaang a kasasaad ti bambanag?

Ammo ti amin no kasano ti kinarikut ti estruktura ti organismo ti tao. Ti maysa a bukel ti mais ket eksakto nga agpapada ti komplikado nga estrukturana. No aramidentayo nga agtubo, agbalin nga aktibo ken narang-ay a bagi nga agbibiag ken aganges a kas iti tao, malaksid no saan a makasao ken makapagna. Dagiti rinibu a substansia a nasken unay para iti regular a panagandar ti amin a dadakkel ken babassit a paset ti bagitayo ket maurnong iti dayta iti kasapulan a kaaduda ken babaen kadagiti eksakto unay a kalkulasion. No pagbalinentayo a tinapay ti sibibiag a trigo, dadaelentayo amin a substansia nga adda iti dayta malaksid iti dapona: ti natay nga almidon ken asukar. Gapu ta panunotenna dagita a dapo a pudno a sustansia, ited ti nasayaat ti kaipapanan nga ina iti anakna, ngem mabuteng a mangted kenkuana iti sibibiag a trigo.

Umasping iti dayta, amin a naluto a taraon iti lubong, nga ibilang dagiti ababa ti panagkita dagiti tattao kas nasayaat a taraon, ket awan sabali no di dagiti nagduduma a bunton ti nabanglo ken natemplaan unay a dapo. Dagiti bitamina ken slat a natakuatan kadagita dagiti biologo ket saan a natural, awan biagna a substansia.

Apaman a maluto ti sibibiag a selula ti nateng, agsardeng nga agbalin a taraon; rummuar dayta iti natural a kasasaadna ket agbalin a banag nga artipisial. No ited ti maysa nga ina iti bassit a maladagana ti umuna a tinapayna, namaga a gatas wenno dadduma pay a naluto, rugianna nga usaren dagita nga artipisial a substansia tapno aramidenna dagiti kaaduan a di asi ken di natauan nga eksperimento iti anakna.

Ti kangrunaan a biddut ti medikal a siensia ket adda iti nakalkaldaang nga ababa a panagkitana. Uray ti nalatak a cytologist a kas iti ikonsiderar ni Cowdry

sibibiag ken perpekto a taraon a kas ti trigo, bukel ken prutas tapno "imbes a maymaysa ken simple a taraon ti lokal a nagtaudan". Iti kasumbangirna, isu ket mangibilang kadagiti namaris a bunton ti dapo a kanen dagiti tattao a kas "dakkel a nadumaduma a taraon a naurnong manipud kadagiti adu a paset ti lubong" (op. cit. p. 220), ken namnamaenna nga umay ti maysa nga Aristotle ken mangipakita kenkuana ti pudno a nagdumaan dagitoy a dua.

Bayat a sibibileg a karitek ti agdama a sistema ti therapeutics, aramidek dayta saan nga anusan ti gura iti asinoman. Paglinglingayak laeng ti nauneg a rikna ti asi kadagiti amin a lallaki ken babbai nga awan ti nailaksid, gapu ta ar-aramidenda dagita a krimen maibusor kadagiti bukodda a persona, maibusor kadagiti relasionda ken maibusor iti sangatauan a dida inggagara ken awan ti panagmennamenna. Ngem dagidiay agtultuloy kadagiti biddutda kalpasan a basaenda dagitoy a linia ket kondenarento ti tunggal nasaririt a tao.

Dimteng itan ti tiempo a masapul a pilien dagiti biologo ti maysa kadagiti dua a dalan ti silulukat kadakuada. Basta masapul nga awatenda ti kinaawan biddut a sirib ti nakaparsuaan ken wayawayaanda ti sangatauan manipud iti amin a panagsagabana a maminsan wenno, dida ikankano dagiti linteg ti nakaparsuaan ken agpannurayda laeng iti bukodda a panangtingiting, masapul nga ibilangda ti puraw a tinapay a nangatngato ngem iti sibibiag a trigo, nga ibilangda nga artipisial kaykayat ngem ti natural, ken agtultuloy kadagiti makadangran nga eksperimentoda a kas idi. Anianto ngarud ti resultana? Ipapantayon a nagtultuloy ti agdama a kasasaad iti sumagmamano pay a kaputotan, a bayat dayta a tiempo aktual a nagdoble ti kaadu dagiti droga; immadu ti bilang dagiti artipisial a bitamina, napagbalin nga ospital ti tunggal balay ken nagbalin a doktor ti tunggal indibidual. Ania ti rumbeng a magun-odtayo manipud amin dagitoy, no dagiti doktor a mismo ket masansan nga agpaituray kadagiti sakit ngem iti aniaman a sabali a klase ti tattao ken sapasap a matayda sakbay ti amin?

Ti intero a responsabilidad iti panangallilaw iti lubong ket adda iti... dagiti kangrunaan nga espesialista: dagiti biologo ti panagsirarak ken dagiti propesor ti medisina. Saan a mapabasol dagiti ordinario a doktor, agsipud ta praktisda laeng ti insuro kadakuada dagiti mannursuroda. Awan ti inheniero a pulos a naitalek a mangmantener iti paktoria sakbay a naam-ammona ti amin a detalye ti panagandar dayta. Sigurado a saan a posible a punnuen ti maysa a grupo dagiti tattao iti sumagmamano nga elementario a scraps ti

pannakaammo, karkarna a pattapatta, hipotetiko a panangipapan ken agsusupadi a teoria, ket kalpasanna ipaayda ida iti naan-anay a wayawaya nga agay-ayam iti biag dagiti padada a tattao babaen kadagiti rinibu a sabidong, makatutuok nga instrumento ken kaprisioso nga bilin, ken amin dagitoy nga awan ti aniaman a palubos wenno lapped. Ipapantayon iti apagbiit nga umiso amin dagiti medikal a libro ken ensiklopedia iti lubong. No kasta; tapno makamemorize kadagita kasapulan ti doktor ti sangadosena a biag ket uray pay idin dina maawatan ti maikaribu a paset dagiti di mabilang a proseso nga agtigtignay iti organismo ti tao.

No ti pasiente nga addaan iti napaut a sakit ket agpakonsulta iti sangagasut a doktor, makaawat iti sangagasut a nagduduma a reseta ken rekomendasion. Ta dagiti doktor agaramidda laeng kadagiti eksperimento ken kaaduan a makabasol nga eksperimento iti dayta. Kas Dagidiay agtuleng itan kadagitoy a nabatad a kinapudno, saandanto a maiyugyugyog ti responsabilidad manipud kadagiti abagada inton bigat. Inton dumakkel dagiti ubbing ita iti panawen ken masarakanda ti bagbagida iti nakapuy a salun-at ken nalamuyot kadagiti bisio, awagandanto ti kuenta amin a biologo, dagiti lider ti lubong ken dagiti bukodda a nagannak, ket kalikagumandanto a maammuan no ania dagiti addang nga inaramidda idi basaen dagitoy a pakdaar. Impagarupda pay laeng kadi a dakdakkel ti siribda ngem ti nakaparsuaan?

No saanda a kasta, masapul a pasardengenda a dagus ti pannakadadael dagiti natural a taraon. Daytoy ti natibker a bilin ti Nakaparsuaan, a di mangaklon iti aniaman a panagkompromiso. Daytat' linteg ti intero nga uniberso.

Ngem ita, agbibiag ti sangatauan iti sidong ti naan-anay a panangituray dagiti sairo a nangbalbaliw iti daytoy a daga a nagbalin nga impierno. Dagidi a sairo, a nangisuotda kadagiti maskara dagiti napintas a balasang, nagtugawda kadagiti lamisaan a pangrabii ken kadagiti pinggan ti tao; nagtugawda iti rupana ken iti barukongna, kadagiti takiag ken sakana, iti tengngedna ken kadagiti abagana, ket manipud kadagiti lugar a pagkitaanda siuulimek a katawaanda dagiti sentidona. Simrekda iti bagina ket nagdagusda iti mismo a puso ken kararuana.

Ti "sibilisado" a tao ita ket uyawenna ti idolatria dagiti napalabas a panawen, ngem dina maamiris nga isu ket adayo a nakarkaro nga idolatro ngem dagiti idolatriko iti napalabas. Idi un-unana a panawen, mangikabil dagiti lallaki kadagiti ladawan ti nadumaduma nga animal ken pagdaydayawanda ida; itatta partienda dagita nga animal ken agdaydayawda kadagiti narunot a bangkayda.

Ti "sibilisado" a tao ita ket dina mailadawan ti kinarungsot a agbibiag ti intero a lubong iti agdama a panawen. Ti "nalamuyot" ken "nadungngo ti pusona" a babai, nga aktual a maliday no makitana ti sumagmamano a tedted ti dara iti rupa ti ubing, sitatalna nga ikabilna iti lamisaan ti nadara a puso, dalem wenno suso ti kordero ket putdenna dayta iti pedaso amin a kinaawan panagraem, a di mangpanunot iti apagbiit a maysa laeng nga oras sakbay a napno iti biag ken kinasiglat ti napanglaw a parsua. No nakitana koma, manipud kinaubingna, ti pannakaparti ti maladaga agraman ti manok wenno kordero, alaenna ti kutsilio buyogen ti agpapada a kinaawan panagraem ket, awan ti aniaman a panagduadua, agraman ti puso ti kordero, agputed ti puso dayta a maladaga, agluto ken mangan. Ti laeng nagdumaanda ket ti kinapudno a nairuam dagiti matana iti maysa, ngem saan iti sabali, ta no saan, saan koma a masdaaw iti nadara a pannakakitana kadagiti bangkay ti tao a nakabitin kadagiti tiendaan dagiti agkarkarnero, iti sibay dagiti bangkay dagiti baka ken karnero.

Ti Sangatauan iti Agdama ket Adayo a Sibilisado

No la ket ta agtultuloy dagiti tattao a mangan iti naluto a taraon, awan ti pudno a panagrang-ay wenno manayon a talna ditoy Daga. Daytat' naluto a pannangan a mangpataud iti amin a gubat ken masaker iti lubong.

Daytat' naluto a pannangan a mangipasngay kadagiti dakes a lider ken napeggad a diktador a kas kada Hitler, Lenin, Stalin ken kdpy wenno dagiti narungsot a kriminal a kas kada Abdul Hamid ken Talaat ken dagiti pasurotda, a nangmasaker iti maysa a kagudua ti natalna a populasion ti Armenia ken nangpataray iti sabali kagudua manipud iti nagkauna a pagilianda, a nagnaedanda iti rinibu a tawen, a mangtakaw ken mangsamsam kadagiti ramitda iti panagtalon, dagiti pagtaenganda ken dagiti pagtaenganda

hardin, dagiti bantayda ken dagiti gingetda, ket kalpasanna awan bainna nga agparada iti imatang ti intero a "sibilisado" a lubong nga awan ti naan-anay a di dusa.

Iti laksid ti agtultuloy nga iyaadu ti produksion ti mais, dakkel latta ti panagkurang dagiti cereal iti intero a lubong.

Adda tallo a rason iti daytoy karkarna a paradox: Umuna iti amin, babaen ti panangpagbalin iti sibubukel a tinapay a taraon a puraw a tinapay iti sadinoman, ipaidamtayo dayta kadagiti maudi a tedda ti sustansia. Kalpasanna, babaen ti tulong ti artipisial a panagpertilisar ipangatotayo ti kaadu ti apit iti gastos ti kalidadna. Kamaudianananna, napartak unay ti irarang-ay ti ulbod a tao isu a ti iyaadu ti produksion ti taraon ket saan unay a makatubay iti panagkasapulan.

Ket kaaduan kadagiti talon ti maar-aramat a pangpakan kadagiti taraken nga ayup dagiti industria ti karne ken gatas.

Iti damo a panagkita, mabalin a marigatan dagiti lallaki a mangiladawan kadagiti dakkel a pagimbagan a magun-od ti sangatauan iti hilaw a pannangan.

Dandani giddato a mayanud iti agnanayon ti tunggal sakit, ket mapukawto iti rabaw ti daga ti tunggal nainayon ken krimen.

Maigiddato iti dayta mamindua wenno mamitlo nga umadu ti namnamaen a biag ket addanto ti irarang-ay ti ekonomia a kasta ti kadakkelna a saan a madanon ti tao iti ginasut a tawen, no agtultuloy ti agdama a kasasaad.

Dagitoy a panangipapilit ket kinapudno ken saan a piksion, ket, ad-adda pay, amin dagita a pagimbagan ket mabalin a magun-od iti simple unay a pamay-an. Ti laeng aramidentayo ket raementayo dagiti kangrunaan unay a linteg ti nakaparsuaan ken lapdan ti pannakadadael ti sibibiag ken integral a trigo. No ti maysa ket addaan iti mental a perspicacity a sumrek ken mangdlaw iti nagdumaan ti sibibiag, aktibo a trigo ken ti napuoran a tinapay, nalaka laeng a maitudo ti maysa ti nagdumaan ti organismo ti maysa a raw-eater ken ti maysa a naluto-
mangan.

Kitaentayo itan ti kababalin nga inadaptar dagiti agdama nga agtuturay ti lubong ken babaen ti dadduma pay a responsable nga autoridad nga agturong kadagitoy a napateg a parikut. Dagiti surat a naawat manipud kadakuada ipakitana a binasada ti umuna a librok buyogen ti interes ken masarakanda ti bagbagida iti sapasap a simpatia kadagiti panangmatmatko. Awan pay ti nangngegko a di agtutunos a timek manipud iti aniaman a paset. Ngem saan nga umdas daytoy. Saan a makapainteres a nobela ti librok a maminsan a basaen ken maipaigid. Maysa dayta a tomo a pakailawlawagan dagiti kapatgan ken naganat unay a parikut iti lubongtayo. Rumbeng a maulit-ulit a mausig dayta, ket tunggal sentensia dayta ket rumbeng a siaannad a timbange ken usigen iti adu nga oras.

Maysa a biddut no dagidiay nga agtuturay iti lubong ket tratuenda ti raw-eating kas maysa laeng pay a rutina a saludsod ken, kas kadagiti amin a dadduma pay a napolitikaan ken ekonomiko a parikutda, isubmiteda daytoy kadagiti "eksperto" para iti kanayonan a panagadal ken konsiderasion. Iti rinibu a tawen nagadu dagiti eksperimento ken panagadal, ngem nakalkaldaang ti pannakapaayda amin. Ita, dagus a pagrebbengan dagiti agtuturay ti mangiturong kadagiti tattao A PANGPAgpatingga DAGITI MAKADADAEL NGA EKSPERIMENTO KEN AGSUBLITDA ITI NORMAL A WAY OF BIFE-DA. Ita, tunggal nainsiriban a tao ket eksperto a mangikeddeng iti nagdumaan ti natural ken saan a natural, ti sibibiag a taraon ken dagiti awan biagna a taraon babaen kadagiti artipisial, narugit a materialesda.

Ti tao nga agturturay iti minilion a tattao, saan unay a nalaka agturay iti maymaysa nga indibidual, ti bukodna a persona.

Dua laeng ti mabalin a rason iti panangilaksid kadagiti prinsipio ti raw-eating: kinakurang ti sentido komon ken kaawan ti pannakabalin ti pagayatan. Awan ti mabalin a maikatlo a rason. Amin a dadduma pay a "rason" ket pambar laeng a narang-ay tapno maabbongan dagita dua a pagkurangan. Dagiti managraem iti bagida a tattao nga adda kadagiti responsable a saad dida koma ipaay iti asinoman ti impresion nga awanan iti tured ken moral a kinalinteg.

Dagidiay agsansanay iti naan-anay a raw-eating iti dua wenno tallo a bulan ket pulos a dida umanamong nga agsubli iti abnormal a dati a wagas ti panagbiagda, uray no maiturongda iti sakaanan ti andamio. Ti tao a mangaywan iti kinataona ken mangipatpateg iti salun-at ken pagimbaganna

aramiden dagiti ubbing dayta "eksperimento" ti dua wenno tallo a bulan nga awan ti apagbiit a panagduadua. Dagidiay lider nga interesado iti ragsak ken pagimbagan dagiti tattaoda (no adda) ket masapul a manglukat iti dalan para iti kinarang-ay ti amin a sangatauan babaen kadagiti bukodda a personal nga ulidan. Daytoyto ti kaaduan a makagunggona ken maikari a panagserbida iti sangatauan.

Saan a panaglablabes no kunaen a dagiti naluto a taraon, being unnatural ken artipisial a substansia, dida mangipaay iti uray sangkabassit a taraon para kadagiti espesial a selulatayo. Maysa pay, ti gastos ken riribuk a naaramid a mangipaay kadagita ket saan laeng a masayang a pannakaiwaras, no di ket isuda ti pamay-an para iti naan-anay a pannakadadael dagiti organo ti tao ken, kinapudnona, ti tao a mismo. Ti kapadasan a nagun-od iti umuna a sumagmamano a bulan ti raw-eating ket nalawag nga ipakitana iti amin ti kinapudno dagitoy a sasao. Maitutop nga utoben daytoy a saludsod iti apagbiit.

Bayat ti napalabas a sumagmamano a tawen dakkel a kaadu ti impormasion ti addaan naawat manipud amin a suli ti daga kadagiti balligi a nagun-od babaen ti raw-eating. Ipakita daytoy nga impormasion nga adda rinibu a kombinsido a mangan iti hilaw a naiwaras iti intero a lubong, nga adu kadakuada ti naagasan kadagiti nakaro a sakit ket ita agbibiagda iti kararagsakan. Dagitoy a tattao ket saan nga eksperto wenno sientista; isuda laeng ti edukado ken kulturado a lallaki a nakaawat kadagiti prinsipio ti raw-eating babaen ti bukodda a pannakaawat ken panangtingiting, ken addaan iti tured a mangaramid iti kasapulan a pangngeddeng.

Daksanggasat ta ti panagsaknap dagiti publikasionko ket nakasango iti sumagmamano a nakaro a pakarigatan. Nabatad a saan a kabaelan ti maymaysa nga indibidual ti agiwaras iti minilion a libre a libro iti intero a lubong. Nagaplikarak iti sumagmamano nga agibumbunannag idiay Inglatera ken America, nga inawisko ida a mangipablaak manen iti umuna nga Ingles a librok kadagiti pagilianda. Inaminda amin a makapainteres ken makagunggona ti libro, ngem inyebkasda ti panagladingitda ta saan a mairaman dayta iti sakup dagiti publikasionda. Daytoy ket medyo maawatan, gapu ta ti pannakaipablaakna ket nangipasimudaag koma ti panagpatingga dagiti amin a dadduma pay a "dietetiko" a libroda, gapu ta awan ti makaammo kadagiti prinsipio ti hilaw-a-pannangan

nangipaay iti uray sangkabassit nga atension kadakuada. Saan a makakita dagiti tattao itatta iti labes dagiti bukodda a nakababain nga interes.

Awagak ditoy dagiti amin a kagimongan, pilantropiko nga organisasion, naasi a benefactors ken public-spirited humanitarians iti intero a lubong para iti naasi a tulongda. Bay-anyo nga itedda kaniak ti amin a tulong a kabaelanda iti pannakaiwaras dagiti publikasionko. Mabalinda ti ag-order iti duapulo, limapulo wenno sangagasut a kopia dagiti librok ket iwarasda dagitoy iti bukodda a diskresion, babaen man ti panangilako kadagitoy wenno babaen ti panangted kadagitoy a libre. Tunggal libro ket makaispal iti biag, mangagas kadagiti tattao iti nakaro a sakit wenno manglukat iti namnama ti naragsak a masakbayan para kadagiti ubbing. Iti agdama a panawen awan ti aktibidad a dakdakkel ti natauan a pategna ngem iti dayta.

No naaddaanak koma iti pagimbagan ti kasta a libro 15 a tawenen ti napalabas, ita nga aldaw ti duak sibibiag koma dagiti patpatgen nga ubbing. Iti sabali a bangir, no saan koma a nalawlawag ti panunotko agarup 10 a tawenen ti napalabas, siak a mismo ket saan koma nga agbibiag itan.
Amin dagiti tattao iti lubong ket adda iti isu met laeng a kasasaad iti daytoy a mismo a kanito ken kasapulanda unay ti tulongtayo. Nasken a maam-ammo ida kadagiti umiso a prinsipio ti nutrision iti kabiitan a panawen.

Ita, makitak babaen kadagiti bukodko a mata no kasano a sigurado a dadduma a bagi ti mangbusbos iti nakaad-adu a gatad ti kuarta tapno maiwarasda ti napinpintas nga arina, asukar, namaga a gatas ken napreserba a karne kadagiti napanglaw. Babaen ti panangiwarasda kadagita a di natural ken nakaro ti pannakadadaelna a taraon kadagiti tattao, dida inggagara nga agaramidda iti nakaro unay a basol ken salungasingenda dagiti linteg ti nakaparsuaan. Ar-aramidenda koma ti kaaduan a nadiosan nga aramid, no luktanda dagiti mata dagidiay a daksanggasat a tattao ken insuroda ida no kasano ti agbalin a raw-vegan.

Kadagiti amin nga adikto iti taraon, ti nangisit ket puraw ken ti puraw ket nangisit. Adda idi panawen a dati a maipagarup a ti Daga ket nakatakder, bayat a ti init ken dagiti bituen ket aglikmut iti daytoy. No adda asinoman a nangiyebkas iti maisupadi a pammati, isu ket imbilang a nauyong babaen dagiti ababa ti panagkitada a tattao, gapu ta iti bukodda a mata ti Daga ket sitibker a naikapet iti lugarna, bayat nga aggaraw ti init iti ballasiw ti langit.

Eksakto a kasta met laeng a mentalidad ti agraira ita. Agparang a marikna ti tao iti bukodna a bagi a "dangran" ti pipino, idinto ta ti doble ti pannakalutona a puraw a tinapay ken nasileng a bagas, gapu ta nalaka a matunaw, "mangregulate" kadagiti panagandar ti tian. Ngem dina maamiris a, iti kinapudnona, ti panangusar kadagita a mismo a tinapay ken bagas ti pudno a makagapu iti panagkapuy ti tianna; talaga a pipino ti taraon a mangagas kenkuana inton agangay.

Ita, kombinsido ti amin a sangatauan nga apaman a mangan ti maysa a tao a sumagmamano a plato ti "nasustansia" a taraon no mabisin, mapnekna dagiti regular a kasapulan ti organismona. Ngem saan nga ammo dagiti tattao a dagiti normal a selula dayta a tao dida mangala iti uray sangkabassit a taraon manipud kadagita a natay ken artipisial a substansia, ken, iti laksid ti kinapunno ti tian, agtalinaedda a medio mabisin.

Ita, kombinsido ti amin a sangatauan a tapno makapagbiag ti maysa iti nasalun-at a biag masapul a maiturong babaen kadagiti nadumaduma a sientipiko a kalkulasion dagiti sustansia a pateg dagiti protina, bitamina ken mineral, a nagun-od kadagiti laboratorio ti panagsirarak. Saanda a madlaw a kaaduan a kalkulasion ket kinapudnona naan-anay nga ulbod ken makadangran a pannakabagi ti pudno a ladawan.

Ita, no adda agsakit, kombinsido nga amin nga adda kenkuana ti aramidenna tapno maagasan ti bagina ket ti panangbirok iti partikular a sabidong a maawagan iti droga. Dayta ti gapuna a dagus a rugianna a biroken dayta a nakaskasdaaw a substansia. Ngem dina ammo a ti drug therapy ti panagsalamangka daytoy a panawen ti panagluto iti pannangan ken awanto ti sabidong a makaaramid iti aniaman a makagunggona nga aramid. Saanna met nga ammo nga amin a sakit ket gapu laeng iti dua a makagapu: ti agtultuloy a panagbisin dagiti normal a selula gapu iti kinakurang ti natural a sustansia, ken dagiti makadangran nga epekto dagiti di natural, naluto a taraon ken dadduma pay a makasabidong a substansia; awan ti maikatlo a makagapu. Maymaysa laeng ngarud ti nainsiriban a pamay-an ti panangwayawayatayo iti bagitayo manipud iti amin a sakit a maminsan laeng. Masapul a naan-anay nga aglikliktayo kadagiti di natural a taraon ken agas, ken penneken dagiti kasapulan dagiti selulatayo babaen laeng ti natural a nutrision (raw veganism).

Dagiti agas, a gagangay a maibilang kas pamay-an a mangagas kadagiti sakit, ket, iti kinapudnona, isuda a mismo ti pakaigapuan dagiti sakit. Iti sapasap a panagsao, dayta

ket nakaam-amak ken nakalkaldaang a biddut ti agsapul iti aniaman a makaagas a kababalin iti sintetiko a substansia wenno iti indibidual a sustansia. Kaskasdi daytoy a mismo a biddut ti inaramid ti sangatauan iti napalabas a siglo. Awan ti aniaman a makaagas a substansia iti daytoy a lubong; adda laeng dagiti naisangsangayan a banag a pakaigapuan dagiti sakit, a babaen ti pannakaikkatda automatiko a mapukaw ti amin a sakit. Dagita a banag ket naluto a taraon ken dagiti sabidong a di umiso ti naganna nga agas.

Ipagpannakkel unay ti tao ita ti sibilisasionna, ngem adayo a talaga a sibilisado. Rumbeng a marukod ti pudno a sibilisasion saan laeng a babaen laeng ti teknikal a panagrang-ay, no di ket BABAEN TI PANANGIPAAY ITI PANUNOT KEN KARARAW TI INDIBIDUAL, TI PANANGPARMEK KADAGITI BISES KEN ADIKSION, KEN TI PANANGIBAAY ITI INTELEKTO TI TAO MANIPUD KADAGITI SUPERSTISIO. Tapno mapennek ti abnormal a tarigagayna iti taraon, ti tao itatta puoranna ti 80 a porsiento kadagiti puro, natural a taraon iti apuy ket iyegna ti bukodna a pannakadadael babaen ti panangparnuayna kadagiti sakit iti artipisial. Tapno mapnek ti personal a kinamanagimbubukodan ken kinatangsitda, dagiti agtuturay dagiti nasion imulada dagiti bukel ti gura ken panaggiginnura kadagiti tattao iti lubong ken agpipinnamasakeda.

Uray dagiti pannakabagi ti siensia, a mangilaksid iti amin a rikna ti asi ken sangatauan, di nainsiriban a gundawayanda ti sagrado a nagan ti siensia tapno maparang-ayda dagiti bukodda a natangsit nga interes ket iti panangaramidda iti dayta, samsamda dagiti tattao iti kaulpit a pamay-an.

Maysa kadagiti nakadkadlaw unay a pammaneknek ti kinaignorante ken kinaatras ti "sibilisado" a tao ita ket ti pamay-anna iti saludsod ti kanser. Iti pinulpullo a tawen, sapsapulenna ti makagapu ken panangagas iti kasta a nakaro a didigra iti sumagmamano nga espesipiko a kemikal a substansia, ket itultuloyna pay laeng dayta awan mamaayna a panagbirokna.

Mainaig iti daytoy, indatagko dagiti di masupiat a pammaneknekko iti adu nga autoridad iti lubong uppat a tawenen ti napalabas. Ita, isubmitirko manen dagita a pammaneknek, iti ad-adda a detalyado ken napadakkel a porma, a nailadawan babaen ti adu a konkreto a pagarigan. Apay a nakaadayo ken di maseknan unay dagiti nadumaduma a ministrio ti salun-at ken dadduma pay a responsable nga autoridad? Apay nga itultuloy dagiti tattao ti nakabutbuteng a panangdadael kadagiti natural a taraon? Apay nga aramiden

itultuloyda a punnuen dagiti libro, diario ken pagiwarnakda kadagiti agsusupadi ken makadangran a rekomendasion maipapan kadagiti palso a bitamina ken espesipiko a taraon?

Sadino ti ayan ti konsiensia ken kinamanangngaasi ti tao? Sadino ti ayan ti makunkuna a sibilisasion?

Bay-anyo a dagidiay agtultuloy nga agdiskurso maipapan iti sibilisasion paneknekanda dayta isuda a mismo ket sibilisado nga umdas a mangtarus kadagiti kangrunaan unay a linteg ti nakaparsuaan ken maawatan no ania ti kaipapanan ti panangwayawaya iti sangatauan manipud iti amin a sakit, tapno madoble ti namnamaen ti biag, tapno mamitlo wenno mamitlo ti kasasaad ti panagbiag.

Mainaig iti daytoy, ti nakalkaldaang a pagarigan ti nalawag unay a di umiso a panangusar kadagiti kalintegan ti dadduma ket naggapu iti adayo a Los Angeles dua a tawenen ti napalabas. Kalpasan ti panangbasak iti umuna nga Ingles a librok, maysa a babai idiay California, ni Mrs. H. Bulbeck, ti mangadaptar iti naan-anay a raw- eating diet.
Gapu ta naallukoy iti natauan nga aspeto ti ideya, ag-order iti 30 a kopia ti libro ket ikeddengna nga isaknap ti nasayaat a mensahe kadagiti gagayyem ken relasionna. Kabayatanna, gapu ta naammuanna a ti maysa a tao nga agnagan iti John Martin Reinecke ket agsursurat kadagiti artikulo maipapan kadagiti "mausar" a tagikua ti hilaw a taraon iti "Let's Live" Magazine idiay Los Angeles, isu ket agsasao kenkuana iti surat ken mangted kenkuana ti salaysay ti pamay-anna ti panangagas ken ti simmaruno a panagimbagna agpadpada ken lakayna manipud iti tunggal sakit nga adda kadakuada.

Kalpasan a nabasada dagiti librok, adu a pasiente iti intero a lubong ti nangampon iti raw-eating ket kas resultana naagasandan iti adu a nakaro a sakit, manipud iti simple a sakit ti ulo ken sakit ti tian agingga iti sakit ti puso ken dagiti urat ken kanser. Dagiti pasiente, nga iti adu a tawen ket saan a nakagun-od ti ania man a pagimbagan manipud iti balakad dagiti kaaduan a kualipikado nga "espesialista", ken adu kadagitoy ket naikkat manipud kadagiti ospital a kas dagiti awan namnama a kaso, ket nakagun-od manen ti salun-atda iti las-ud ti sumagmamano a bulan ken kabaelanda itan tagiragsaken ti amin a bendision ti aktibo a biag.

Ti tao a mangbaybay-a iti naluto a taraon ken dadduma pay a makasabidong a substansia ket nawaya manipud iti amin a sakit ken sitatalged a mangnamnama iti berde a kinalakay ti salun-at ken pigsa, a nawaya manipud iti kanayon a lunod dagiti sakit. Iti sumaruno a paset daytoy a libro, masarakan ti agbasbasa ti a

panagpili kadagiti nagadu a surat nga inaldaw a maawatko manipud kadagiti dati a pasiente a madandanagan a tumulong kadagiti dadduma babaen ti panangisalaysay kadagiti kapadasanda. Iti daytoy nga espiritu nga inkeddeng ni Mrs. Bulbeck ti agsurat ken ni Mr. Reinecke.

Dayta a gentleman dina ikankano ti kalintegak iti bukodko a libro, kopiaenna ti sao para iti sao tunggal maysa kadagiti innem a maxim a naited iti akkub ti librok! inserrekna dagitoy kadagiti Pebrero ken Abril, 1965 a bilang ti "Agbiagtayo". Magasin a kas paset ti artikulo a napauluan iti "Adventures in Raw Foods", kalpasanna itukonna ti aglako iti kanayonan nga impormasion iti presio a $5. Ngem ti makapausioso unay iti amin ket ti kinapudno nga iti maysa a pangrugian a nota pasingkedan dagiti editor ti magasin a kukua dagita a linaon ti mannurat ti artikulo! Saan koma a basaen dagiti tattao ti kastoy a publikasion a kas iti "Agbiagtayo". Magasin, nga agbiag kadagiti anunsio dagiti artipisial a bitamina ken "dietetic" a panagsagana.

Ita iti nasurok a sangapulo a tawen, binaybay-ak ti sosial a biag ken inikkatko ti bagik iti tunggal ragsak. Nalabes ti kinaekonomiak no maipapan kadagiti kasapulan ti pamiliak ken ti bagik, ngem diak nagduadua iti uray apagbiit a mangbusbos iti amin nga urnongko iti panangipatungpal kadagiti panagadal ken panangipablaak kadagiti libro, a 10,000 a kopia dagitoy ket naiwaraskon a libre kadagiti, sientipiko nga organisasion ken indibidual iti amin a suli ti daga. Inaramidko dagitoy a sakripisio tapno maipakitak iti intero a lubong ti pudno a dalan nga agturong iti naragsak ken natural a biag, ket iti amin a panawen nagprotestaak buyogen ti puso ken kararuak maibusor iti panaglako iti kasta a balakad para iti kuarta.

Ngem ita nga aldaw ni Mr. J. M. Reinecke, a mangusar iti makagunggona a panangusar kadagiti kapanunotak ken dagiti maxim-ko, kalikagumanna ti bayad a $5 a doliar tapno maipakita kadagiti tattao no kasano ti mangan natural a taraon! Daytoy, pudno, ti makariribuk unay nga aspeto ti saludsod.

Adtoy dagiti naadaw manipud iti dua nga artikulo ni Mr. Reinecke:

AGBIAGTAYO

Pebrero, 1965 :

ADVENTURES ITI RAW FOODS NI JOHN MARTIN REINECKE

AMIN A KARBENGAN KET NIPAAY TI AUTOR

ÿ Iti agdama a serye dagiti artikulo ti autor ket mangted kadagiti opinionna naibatay kadagiti personal nga eksperimento, agraman dagiti adu a padasna bayat ti panagbiagna kadagiti tattao iti adu a klima — dagiti taraonda a raw foods ken makapasalun-at a prutas. — Ni Ed.

Ti hilaw a taraon ti rumbeng laeng a taraon nga inumen ti tao. Ti pannangan iti naluto a taraon ket maysa a di natural nga ugali a masapul a maikkat iti daytoy a lubong no kayat a maragpat ti naan-anay a salun-at. Rumbeng a buklen laeng ti taraon ti tao dagiti sibibiag a selula, agsipud ta ti naluto a taraon ti kangrunaan a pakaigapuan ti amin a sakit ti tao. Ti pannangan iti hilaw a taraon wayawayaanna ti sangatauan manipud iti amin a sakit ken paatiddogenna ti kapaut ti biag ti tao agingga iti 140 a tawen wenno nasursurok pay.

Kadaksan kadagiti krimen ti panangiruam iti kappasngay nga ubing iti naluto a taraon, gapu ta daytoy ti mangrugi amin a riribukna (Kitaen ti akkub ti "Raw-Eating" nga umuna nga edisionko). Masapul a paneknekan dagiti biologo a nagbiddut ti nakaparsuaan iti saan a panangidatag kadatayo kadagiti taraon iti naluto a kasasaad. (Umuna nga edision, p. 32). Karimon ti normal a maladaga ti raman dagiti naluto a taraon, a kasla makaay-ayo laeng iti naluto a naluto a taraon, no kasano a kasla makaay-ayo ti opium iti adikto iti droga. (Umuna nga edision, p. 33). Ti uram iti kosina puoranna ken dadaelenna ti 90 a porsiento iti pateg ti nasayaat a hilaw a taraon. (Akkub ti umuna nga edisionko).

Abril, 1965 :

Iti damo a panagkita ket kasla imposible a mawayawayaantayo ti bagitayo iti dandani aniaman a sakit babaen laeng ti pannangan iti natural a hilaw a taraon. Ngem ti kinapudno ket ti "di mapapati" ket nalaka nga agbalin a naaramid a kinapudno... (Umuna nga edision, p. 45).

Pagrebbengan koma dagiti biologo ken doktor ti mangparegta kadagiti tattao tapno mangan kadagiti natural a banag; saan a tapno maisina dagiti sustansia a konstituente ti mangporma kadagiti taraon, no di ket kanayon a kanen dagitoy a dandani sibubukel agingga a mabalin iti natural a natimbeng a proporsionda ken iti sibibiag, hilaw a kasasaadda. Saan koma a pulos nga pagsasaritaan dagiti doktor ken biologo ti pakausaran ti naisina

indibidual a sustansia a konstituente, ngem rumbeng nga ipaganetgetna ti kinapateg dagiti kompleto a hilaw a taraon.

ABBABA A SUMARIO

Iti sapasap a panagsao, ti intero a siensia ti nutrision ket mabalin a magupgop iti dua a kangrunaan a punto ken naaramid a pakaseknan ti amin a sangatauan:

1.Ti taraon ti tao ket buklen koma nga interamente dagiti sibibiag a hilaw a selula. Dagidiay laeng taraon a buklen dagiti sibibiag a selula ti addaan iti amin a galad a kasapulan tapno mapennek dagiti kalikaguman ti organismo ti tao.

2.Adda agpada a gagangay ken napili a bagi ti nateng iti nakaparsuaan. Dagiti perpekto ken nasustansia unay a bagi ti nateng ket dagiti nasaysayaat a barayti ti prutas, berde a nateng, nuts, cereal ken ramut.

Iti ababa a pannao, tagtagiragsaken ti tao ti naan-anay a salun-at no agtaraon laeng iti hilaw a taraon; masakit agingga a kanenna ti naluto a taraon; ket matay no agbiag laeng iti kasta a taraon. (Umuna nga edision, p. 24).

Panangserra a nota ti Editor ti Magasin:

Gapu iti pressure ti duties saan a posible para ken Mr. Reinecke a mangsungbat kadagiti surat. Apaman a maawatna ti $5 ipatulodna kadakayo ti bukodna nga inaldaw a raw food menu-guide ken dagiti resipe para iti Estados Unidos ken Tropics nga addaan iti kompleto a direksion. Saan a porma ti libro dagitoy. Ipatulod iti... - Ed.

Maulit-ulit nga impaganetgetmi ti kinapudno nga amin a prutas, nateng ken nuts ket perpekto a taraon a kangatuan ti kalidadna, nga addaan iti dandani agpapada a sustansia. Gapuna, amin a "menu-guides" ken dagiti resipe para iti hilaw a taraon ket awanan iti aniaman a sientipiko wenno sustansia a pateg. Uray ti ignorante unay a tao ket makaaramid iti bukodna a programa iti taraon, a maiturong kadagiti dikta ti ganasna a mangan ken ti pannakariknana iti panagraman.

Apaman a naawatko ti Pebrero a ruar ti Magasin, nagsuratak iti Editor, ni Mr. Kay K. Thomas, a patiek a maragsakan a mangsalaknib kadagiti kalintegak iti masanguanan:

Abril 21, 1965 :

Ni Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Apo a Patpatgenmi,

Buyogen ti pannakaklaat a nabasak iti numero ti Pebrero ti "Let's Live" ti maysa nga artikulo ni Mr. John Martin Reinecke a napauluan iti "Adventures in Raw Foods", a sadiay ti mannurat ket nangkopia iti sao por sao dagiti motto iti akkub ti librok, . "Raw-Eating", ken inrepresentarna dagitoy a kas bukodna a linaon. Pangngaasiyo ta korehirenyo daytoy a di panagkikinnaawatan iti sumaruno a ruaryo ken siaasi nga aramidenyo dagiti addang tapno malapdan ti umasping a pasamak iti masanguanan.

Arshavir Ter Hovannessian ti naggapuan

Daksanggasat ta agarup makabulan kalpasanna, naawatko ti sumaganad a di makapnek a sungbat, a sadiay naaramid ti amin a panagregget a mangpudaw ken ni Mr. Ti literario a kinaawan kinamapagpiaran ni Reinecke:

Mayo 12, 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Kalsada ti Peshan, Tehran, Persia.

Apo a Patpatgenmi:

Maipapan iti suratmo idi Abril 21 nagsuratkami ken ni Mr. John Martin Reinecke para iti panangilawlawag ket daytoy ti binalakadanna kadatayo;

`Nasukimatko ti Pebrero a paset ti artikulok ket nasarakak nga awan ti lugar a nakakopiaak iti sao por sao iti aniaman a paset dagiti motto ni Mr. Ter Hovannessian. Amin dagiti sasaok maipapan kadagiti hilaw a taraon ket bukodko a kapanunotan ken sasao a naurnong manipud iti 25 a tawen a naurnong a kapadasan ken panagadal. No adda aniaman a sasaona nga inaramidko nga umasping iti sasaona, ngarud puro a naiparna dayta ken saan a nairanta.

`Pagarupek nga addaanak iti maysa kadagiti kompleto unay a koleksion dagiti libro ti hilaw a taraon iti pagilian, ket karaman kadagitoy ti makasarakak iti kopia ti bassit a bokletana.

No nagkopiaak koma iti dayta, intedko koma kenkuana ti kredito. Malagipko a ti bokletana ket inted kaniak ti maysa a gayyem agarup makatawen ti napalabas; ken nga impatulodko ken Mr. Ter-Hovannessian ti $10 tapno ipatulodna kaniak ti sumagmamano pay a bokleta para kadagiti gagayyemko. Agarup makabulan ti napalabas dayta. Agingga ita diak pay nangngeg ni Mr. Ter Hovannessian wenno ti kuarta. No dina kayat nga ipatulod kaniak dagiti bokletana, ngarud isublina koma ti kuartak, ta ti laeng kinadayaw ken ti pagimbagan ti panangisaknapko kadagiti pagimbagan dagiti hilaw a taraon a nangispal iti biagko 25 a tawenen ti napalabas.'

(napirmaan) John Martin Reinecke "Iti sidong dagiti kasasaad ken iti panangkita kadagiti sasao ni Mr. Reinecke a dina intunos dagiti motto iti akkub ti libroyo, "Raw-Eating", inaramidmi ti saan koreksion iti LET'S LIVE Magazine.

(napirmaan) KAY THOMAS, Editor-Publisher.

Kas sungbat kadagitoy medio nalukneng nga argumento impatulodko ti sumaganad a surat:

Mayo 27, 1965 :

Mr. Kay Thomas, Editor-Agipablaak. Apo a Patpatgenmi:

Ladingitek a mangipakaammo kadakayo a diak ibilang a makapnek ti sungbatyo idi Mayo 12 iti suratko idi Abril 21.

Ibilangko ti magasinyo a manungsungbat iti di umiso a panangusar ni Mr. Reinecke kadagiti kapanunotan ken sasao ken adda kalintegak a mangkiddaw iti pannakapnek.

Ikagkagumaam nga ikalintegan ti panangallilaw iti publiko nga inaramid ni Mr. Reinecke, a agtultuloy nga ilako ti kapanunotak iti lima a doliar ti maysa a pedaso. Kangrunaanna a nairanta ti kampaniak kadagiti kasta a panagkikil.

No maipapan iti $10.00, nga ibagbaga ni Mr. Reinecke nga impatulodna kaniak nga addaan order para kadagiti libro, ladingitek a mangibaga nga awan ti naawatko a kuarta wenno surat manipud kenkuana.

ATERHOV

Nagpatingga daytoy a surat idi naasi ni Mrs. Bulbeck a nangipatulod kaniak iti numero ti Abril ti "Let's Live" Magazine, a sadiay, kas naipakita iti ngato, adda pay dagiti ad-adda a nakadkadlaw a pagarigan ti literario a kinaawan kinamapagpiaran. Bay-ak iti agbasbasa a mangikeddeng no naiparna wenno inggagara dagiti "panagpada" ti sinuratko ken dagiti artikulo ni Mr. Reinecke.

Saan a mabalin nga iyugyugyog ti editor ti responsabilidad manipud kadagiti abagana, gapu ta naan-anay nga am-ammona ti librok, a narepaso iti magasinna sumagmamano a bulan sakbayna, idinto ta ni Mr.
Pakaroen laeng ni Reinecke ti kasasaad babaen kadagiti awan nakaibatayanna a rason ken pananglais. No maipapan iti medio awan pakainaiganna a saludsod maipapan iti sangapulo a doliar nga ibagbagana nga impatulodna kaniak, kalikagumanko iti publiko nga ammuek ti nagan ti banko wenno ti pamay-an a nangipatulod kano kaniak ti kuarta, a maipapan iti dayta awan ti impormasionko uray ania.

Amin a rekomendasion dagiti espesipiko a taraon ket rumbeng a naan-anay a mapunas adayo iti rabaw ti daga. Rumbeng a nalawag a maamiris ti sangatauan a ti NALUTO A TARAKEN SAAN A Mangipaay iti ANYAMAN A PANAGTARUS ANIAMAN ken SAAN A KARNIBORO TI TAO. Iti labes daytoy, BAY-AN A KANEN TI TUNGGAL TAO TI KAAYATNA KEN ITI ANYAMAN A PORMA A KAYATNA. Interamente a banag daytoy ti indibidual a panagraman.

Dagiti "dietician"-tayo ket nariribuk unay ti utek dagiti tattao nga addaan kadagiti atiddog a listaan dagiti resipe ken menu, nga adu a tattao ti mangipagarup a siak, met, ket kameng dayta a panagkakabsat dagiti "eksperto", ket ngarud masansan nga agsuratda kaniak tapno dumawatda iti programa ti panagkonsumo natural a taraon. Ditoy a kayatko nga alaen ti gundaway a mangted iti kolektibo a sungbat kadakuada amin.

Manipud ita, awanen koma ti aniaman nga espesial a programa ti panagdieta, . rekomendasion wenno eskediul para iti siasinoman. Rumbeng a kanen ti tao ti aniaman a kayatna, kaanoman a kabaelanna ken agingga iti kalikaguman ti ganasna a mangan, kas iti ar-aramiden ti amin a dadduma a sibibiag a parsua, manipud iti anay agingga iti elepante Dagiti dadduma nga animal, nupay kasta, gagangay a masapul a mapnekda kadagiti kasta a material a sidadaan magun-odan kadakuada; Idiligyo ti clover, garami, .

dagiti karuotan iti bantay, bulong ti kayo ken siit iti disierto nga addaan kadagiti bukbukel, nuez, nateng ken prutas.

Mabalin a mangan ti raw-eater iti maminsan iti inaldaw wenno maminsangapulo iti inaldaw; mabalin a mangpakan iti maysa a kita ti prutas wenno sangagasut a kita. Manipud iti panangmatmat ti salun-at awan ti pagdumaanna, agsipud ta tunggal indibidual a taraon ti hilaw a nateng a naisina ket mangipaay iti naan-anay a taraon a mismo. Ti raw-eater ket masapul a maiturong saan a babaen dagiti listaan dagiti "sientipiko" wenno "dietetic" a rekomendasion, ngem babaen dagiti kalikaguman ti ganas ken lapayagna, a kanayonto a di agkamali a giyana iti panagpili kadagiti natural a sustansia. Ti sigurado, kataltalged ken kalalakaan a wagas ket ti panangbusbos iti taraontayo iti kasasaad a nangisagana ken nangidatag ti nakaparsuaan kadatayo, babaen ti basta panangrumek iti sirok dagiti ngipentayo. Ngem no adda tiempo ken panaglinglingay ti asinoman a mangisagana kadagiti ensalada ken dadduma pay a naglaok a putahe, masapul a kanenna dagitoy

dagus kalpasan ti panagsagana, ta no saan, bayat ti panaglabas ti panawen maiturongto ti tao nga agturong kadagiti baro a panagrupsa dagiti taraon.

Saanen a rumbeng a basaen dagiti tattao dagiti libro a mangtaming iti etiolohia dagiti indibidual a sakit, panangdayagnos, therapeutics, agas, bitamina, mineral, protina, hydrotherapy, electrotherapy ken dadduma pay nga umasping a suheto, gapu ta amin a sakit ket nagtaud iti maysa a gagangay a pakaigapuan ken addaan iti maymaysa a gagangay a pamay-an ti panangagas .

Adu a vegetarian, ken uray dagiti saan a vegetarian, a mangikagkagumaan nga agkonsumo iti a bassit laeng ti ad-adu a prutas ngem iti gagangay nga addaan iti panangipapan a mangibilang iti bagbagida kas raw-eater. Nupay kasta, awan ti makaibilang iti bagina a raw-eater no mangala iti uray maysa laeng a naluto a taraon iti makabulan, agsipud ta iti kasta dina pulos mawayawayaan nga interamente manipud iti sakit. Daytoy ket gapu ta kadagiti damo a tukad ti raw-eating ti maysa a bilang dagiti masakit a selula mabalin a matnag iti kasasaad ti panagturog ken mangpaatiddog iti kaaddada iti dayta a kasasaad iti medyo napaut a panawen. Maysa laeng a naluto a taraon iti makabulan ti mabalin nga umdasen ngarud a mangpabiag manen kadakuada ken mangted kadakuada iti gundaway nga umadu manen. Apaman a mangala ti maysa a raw-eater iti sangkabassit a naluto a taraon, sigurado nga ipaayna dagita a masakit a selula iti presko a taraon ken ikkanna ida iti baro a biag. Gapuna, no ti maysa ket saan a makawayawaya a naan-anay manipud iti saplit dagiti sakit, masapul

sapulem ti makagapu kadagidiay sagpaminsan a panaglabsing ken awan sabali a paset. Awan a pulos ti pakaibatayan dagita a default.

Maysa kadagiti awan nakaibatayanna nga argumento maibusor iti naan-anay a raw-eating, . a no dadduma makadanon kaniak manipud iti sumagmamano a pagilian iti amianan ken nangnangruna manipud Inglatera, isu ti di panagpapada dagiti kasasaad ti klima. Isu a no la ketdi kabaelan ti tao ti agsapul iti sangakamat a hilaw a bukbukel, awan ti mabalin a pagduaduaan maipapan iti kinakurang dagiti natural a sustansia iti aniaman a pagilian. Malaksid iti dayta, gapu iti kinapudno a ti naluto a taraon ket saan a mangipaay iti kabassitan a taraon iti organismo ti tao, masapul nga adda umdas a taraon iti amin a rehion ti lubong no kabaelan dagiti tattao ti mangtaraon iti bagida ken mangsustiner iti biag. Babaen ti panangikkat kadagiti naluto a taraon iti taraontayo, awan ti maikissaytayo iti sustansia a pateg ti taraontayo; maisupadi ketdi, wayawayaantayo ti bagitayo manipud kadagiti makasabidong ken makadangran a material. Ti naan-anay a kaipapanan dagitoy a kinapudno ket maapresiar laeng ti tao a nangtagiragsak kadagiti pagimbagan ti hilaw a pannangan iti sumagmamano a tawen. Amin dagitoy a "sientipiko" a postulato a babaen daytoy ket padasen dagiti biologo nga irepresentar ti naluto a taraon a kas taraon ket awan nakaibatayanna a pattapatta ken awan mamaayna a panangallilaw.

Kas kasasaad, iti daytoy a mismo a kanito adda dagiti sumagmamano a pagilian no sadino a dagiti tattao ket agsagsagaba iti "kurang" dagiti taraon ken addada iti sidong ti kanayon a pangta ti bisin, idinto ta ti opisial a deklarasion ti kasapulan laeng tapno maibanag ti nabayagen nga ur-urayen a milagro a mangyeg iti kinawadwad iti lubong. Daksanggasat ta daytoy simple ken nalawag a deklarasion a ti PANANGLUTO MANGIBASAKNA KADAGITI NATURAL A TARAK KEN PABALINNA DAGITI MAKADAKDAS A SUBSTANCES ket saan nga agparang iti sadinoman, iti laksid ti kinapudno a sigud idi 1963, inyegko daytoy di masupiat a kinapudno iti atension dagiti amin a mangidadaulo nga autoridad ken sientipiko a sirkulo ti ti lubong. Nakadidillaw daytoy a pakakitaan no kasano kauneg ti pannakailumlomna iti sangatauan ita iti kinaignorante, panangidumduma, patpatien ken makarimon a bisio. Abut ti uni dagiti sasao a kas iti sibilisasion ken irarang-ay no mayaplikar dagitoy kadagiti tattao nga iti laksid ti amin a naibaga ken naisurat, agkedked latta a mangaklon a ti panagluto ket maysa a di natural ken makadadael nga operasion.

Kunada a nakaskasdaaw ti inaramid dagiti biologo iti pannakaammoda. Kasla kaniak no ad-adda nga umabanteda, ad-adda a masapul a maamirisda nga awan ti ammoda. Ket inton makadanonda iti tukad a siwayawaya nga aklonenda a maibusor iti pudno a sirib ti nakaparsuaan ti bukodda a pannakaammo ket saan a nasursurok ngem maysa a bassit, mabalin a pudno nga aminen a talaga nga adda nasursuroda.

Saan a karaman kadagidiay a biologo a "nalamuyot iti kontemporaneo a pannakaammo ken panagsursuro" a makasaraktayo kadagiti nadayaw a patriarka a nagbiag agingga iti 140 wenno 150 a tawen ti edadda. Maam-ammotayo dagiti kasta a tattao iti medio adayo manipud kadagiti dadakkel a sentro ti panagsursuro, iti barukong ti nakaparsuaan, a sadiay pasetda a nawaya manipud kadagiti pannakadangran a patauden dagiti droga ken nalabes ti pannakadadaelna a taraon. Anian a napapaut ken nasalun-at ti biagda, no maisalakanda uray dayta paset a panagrupsa a pakaipasanguan ti taraonda iti agdama. Ti mangted kaniak iti kalintegan ken tured a mangkarit iti dandani tunggal agdama a konsepto ti medikal a siensia ket ti kinapudno a ti 100 POSIENTE A RAW EATING DAGITI DAGUS ITI AMIN A SAKIT ITI RADIKAL KEN AGIGIDDAAN. Suboken, ket makombinsirkanto.

Awan ti panaglablabesko no ibilangko a mammapatay ken kriminal amin dagidiay a tattao a, babaen ti sumagmamano a karkarna a pambar wenno dadduma pay, iparitda kadagiti masakit ken dagiti awan serserbina ti NATURAL A NUTRIMENTOda — presko a nateng ken prutas — nga isuda TI LAENG EPEKTIBO A PAMAY-AN tapno maisubli ti napukaw a salun-atda . Babaen ti nakalkaldaang a kinaignoranteda dagidiay a "nasursuro a sientista" ket mangaramidda kadagiti dakdakkel a masaker ngem ti inaramid ni Attila wenno Hitler. Babaen kadagiti minamaag a rekomendasionda patayenda ti minilion a tattao, inaldaw ken inaldaw, nga awan ti aniaman a bang-ar wenno panaginana. Karaman kadagiti umasping nga awan puotna a kriminal ket amin dagiti agar-aramid ken agiwarwaras kadagiti agas, inumen, tabako, napinpintas a suelo, tinapay, karne, kendi, asukar, tsa, kape ken adu pay a makadangran a produkto a kas kadagitoy. Tunggal paktoria a mangpatpataud iti kasta a di natural, nadadael a substansia ad-adda a makadangran iti sangatauan ngem kadagiti bomba atomika.

Awagak kadagiti amin a humanitarian nga aramidenda ti kabaelanda a tumulong kaniak a mangisaknap kadagitoy a kinapudno agpadpada babaen ti naisao a sao ken babaen kadagiti publikasionko.

Dagidiay raw-eater a naagasan kadagiti sakitda ket adda iti sidong ti naisangsangayan nga obligasion a mangikabil kadagiti detalye ti panagimbagda iti disposision ti prensa ken ti amin a responsable nga autoridad.

Kamaudiananna, bounden duty dagiti periodista ti mangipablaak iti pakagupgopan dagita a sasao kadagiti kolum ti diarioda, ken kiddawenda a maammuan no apay nga agtultuloy dagiti autoridad iti nabannog a kinaawan aktibidadda.

TALLO A PASET

Dagiti Nagapuanan ti RAW-EATING

Adu a managbasa ti agsurat kaniak tapno damagenda kaniak dagiti balligi a nagun-od ti raw-eating. Tapno mapnek ti panagusiusoda maragsakanak a mangted kadakuada iti sumagmamano a mainaig nga impormasion.

Makatawen kalpasan ti pannakaipablaak ti umuna a tomo ti Armenian-ko trabaho idi 1960, nangipablaakak iti ab-ababa a libro iti Persiano, a nangiwarasak iti 4,000 a libre a kopia kadagiti nadumaduma nga institusion, autoridad ken pagiwarnak. Dagiti pagiwarnak ken periodiko ti Tehran ket nangted ti libro iti paborable a panangawat ken adu kadakuada ti nagsurat kadagiti atiddog a repaso mainaig iti dayta.

Nakaawat ti libro iti dakkel nga atension kadagiti sirkulo ti Korte. Ti asawa ti Her Highness Princess Shams Pahlavi, ni Mr. Mehrdad Pahlbod, nga itan ket Ministro ti Kultura, inawisnak iti pagnanaedanna ket impakaammona kaniak a ti librok ket napadayawan babaen ti atension ni Shah (ari MohamadReza Pahlavi), a nangibilin kenkuana nga agaramid iti ad-adu pay saludsod maipapan iti suheto. Maragsakanak a mangirekord nga adda innem wenno pito a simmaruno a konsultasionko ken ni Mr. Pahlbod. Ti Sekretario Heneral ti Red Lion and Sun Society, ni Dr. Abbas Naficy, ken ti Direktor ti Khajenouri Maternity Hospital, ni Dr. AbulGhasem Naficy,

ken sumagmamano a dadduma pay a kangrunaan nga espesialista dinayawda dagiti panangmatmatko ken inkarida kaniak ti panagtitinnulongda.

Naipaulog dagiti instruksion a mangpadakkel iti sumagmamano nga ubbing iti maysa kadagiti pagulilaan babaen ti raw- eating. Kanayonanna, dagiti prinsipio ti raw-eating ket masapul a maadaptar iti panangagas kadagiti pasiente iti maysa kadagiti ospital dagiti ubbing ken iti panangreporma iti sistema ti nutrision ti maysa kadagiti day nursery. Daksanggasat ta iti aktual a praktis nasabatko ti nadumaduma a lapped.
Di nagbayag, nasabatko ti dakkel a buyot dagiti mangidumduma a doktor ken opisial, a masapul nga ibukbokko dagiti baro nga ideya. Saan a pulos a nalaka daytoy nga aramid. Naitantan ti intero nga affair agingga a nabannogak ket binaybay-ak ti gandat buyogen ti nakaro a panagbabawi.

Ad-adda a nakalkaldaang daytoy a pannakapaay, gapu ta napaliiwko iti asideg no kasano a, kas resulta ti di natural a nutrision, nagtalinaed a nakapuy ken masakit dagiti maladaga kadagiti nursery, idinto ta kadagiti ospital nagpannurayda kadagiti artipisial a bitamina, makasabidong nga agas ken protina ti animal isalakan manipud iti pannakatengngel ni patay dagidiay nakapuy, nalukmeg nga ubbing a, gapu iti gatas ti ina ken natural a sustansia, addaan iti namaga a gatas ken puraw a tinapay kas kangrunaan a batayda. Saan a kasapulan a mainayon, awan ti napanunot a kasapulan ti natural, awan pakapilawanna a nutrision.

Ngem dagita a kontak, kasta met ti kaaddak iti sumagmamano a medikal a komperensia, ti nangisuro kaniak iti adu unay a napateg a leksion. Umuna ken kangrunaan, naamirisko a nupay dagiti panangmatmat nga indatagko ket dagiti kaelementario ken kasimplean a linteg ti nakaparsuaan, matunaw ken maasimilar laeng dagitoy dagiti tattao a ti nangato a nagun-odda iti edukasion ket maipada iti wayawaya ti panangtingiting ken panagwaywayas ti panunot. Ti maysa a tao a mediocre ti intelektona dina mailadawan ti posibilidad a ti maysa a laiko ket mabalin a makarebolusion iti intero a medikal a siensia ita ken mangriro kadagiti dietetic a konsepto nga agdama iti sientipiko a lubong.

Dayta ti gapuna nga inkeddengko ti mangipablaak iti ababa a tomo iti Ingles ken isubmite dayta iti atension dagiti kangatuan a sientipiko ken napolitikaan a sirkulo.
Gapu ta naparmekko dagiti dakkel unay a pakarigatan, nagtrabahoak iti 16 nga oras iti inaldaw tapno isuratko ti libro, kalpasanna impatarusko dayta iti Ingles ket impablaakko dayta iti

1963. Kalpasanna, nangalaak iti 3,000 nga adres manipud iti nadumaduma a libro a reperensia ket nangipatulodak iti agarup 4,000 a komplimentaryo a kopia ti libro kadagiti amin nga agtuturay iti lubong, ken kadagiti unibersidad, sientipiko a sentro, internasional nga organisasion, ken kangrunaan a pagiwarnak ken periodiko a magasin. Aktual a pinirmaanko ti kaaduan a libro ken nangikapet iti naikuyog a surat iti tunggal maysa. Imbilangko daytoy a kapartakan ken maitutop a pamay-an ti panangisaknap kadagiti kapanunotak iti intero a kaatiddog ken kalawa ti lubong.

Nalab-awan dagiti resulta ti kaaduan a sanguine a namnamaek. Rinibu a surat ken pagiwarnak nga inawatko bayat ti simmaganad a sumagmamano a bulan ti nangpanaw kaniak nga awan duadua a ti librok ket basbasaen a buyogen ti interes dagiti amin a kangrunaan a pigura ken autoridad iti lubong, nga adu kadakuada ti di agduadua a nangpasingked iti kinapudno dagiti kapanunotak.

Bayat dagiti nabiit pay a tawen, saan laeng a binaybay-ak dagiti sosial nga aktibidadko, no di ket naan-anay met a binaybay-ak ti personal a negosiok tapno maipaayko ti bagik kadagiti librok iti aldaw ken rabii. Kaskasdi, karkarna a kunaen, adda dagiti tattao a mangipagarup a nagpakadaak kadagiti sentidok, gapu laeng ta, imbes nga agurnong iti kinabaknang ken bayat nga adayo ti panawenko a mangan, uminum ken agragsak, busbosek amin nga urnongko iti pannakaipablaak ti sumagmamano a libro , nga iwarasko iti amin a libre.

Ngem iti panagkitak, awan ti ragsak iti biag a dakdakkel ngem ti pannakapnek a magun-od iti di managimbubukodan a panagserbi iti padatayo a tao. Mangbangon dagiti tattao kadagiti palasio a pasdek ken maragsakanda iti pannakakitada. Ita, tunggal maysa kadagiti nagadu a surat ti kablaaw, panangipateg ken panagyaman nga inaldaw nga awatek manipud iti amin a suli ti lubong ket addaan iti naan-anay a pateg ti maysa a pasdek para kaniak. Ket no ti surat ket manipud iti maysa a naagasan manipud iti nakaro a sakit babaen ti balakadko ken mangibilang kaniak a mangisalakan kenkuana, awan ti pagbeddengan wenno limitasion ti ragsakko, nga ad-adda a maparang-ay babaen ti rikna nga amin dagitoy ket napasamak naaramid nga awan ti aniaman a sueldo uray ania.

Agmalmalem ken rabii a matutuok ti kararuak no makitak a madadael dagiti tattao iti sadinoman kas resulta ti makunkuna a di ninamnama nga ipapatay. Nalawag a madlawko a dagidiay a tattao SAAN A MATAY; minamaagda a PATAYEN TI BAGDADA gapu iti maysa a plato a napno iti di natural ken artipisial

makan. Agdardara ti pusok no makitak ti mabutbuteng nga ina a mangagaw iti inosente nga anakna kadagiti natan-ok a prutas ket iduronna ketdi iti imana ti makapapatay a tinapay, gatas ken karne.

Iti umuna nga Ingles a librok, apagbiit a sinagidko ti dandani amin mainaig a parikut. Iti daytoy a tomo, pinapigsak ti sumagmamano kadagiti napalabas a sasaok ken nagsaoak maipapan iti sumagmamano a napateg a saludsod iti medio dakdakkel a kaatiddog, a namagbalin iti suheto nga ad-adda a maawatan ti sapasap a publiko. Ngem sakbay nga iyegko ti libro iti konklusion, kayatko koma nga ipakaammo ti agbasbasa iti panangawat a naited iti umuna nga Ingles a librok, kasta met kadagiti dadduma pay a publikasionko.

Kopia ti suratko a naiturong kadagiti agtuturay ken dadduma pay a mangidadaulo nga autoridad iti lubong

Pangngaasiyo ta padayawannak babaen ti panangawat iti komplimentaryo a kopia ti librok a napauluan iti "Raw-Eating". Sipapasnek a namnamaek a masarakanyonto a posible nga ipaayyo ti sumagmamano kadagiti napateg nga orasyo iti panangbasa iti libro.

Babaen ti panangibilang iti naluto a taraon kas normal a nutrision ti tao, ti sangatauan iti pakabuklan ket bulsek a nangala iti makapapatay a dalan nga agturong iti pannakadadael.

Ti panangampon kadagiti kapanunotan ken singasing a nailawlawag iti libro dakkelto ti pagimbaganna iti pagimbagan ti nasionyo.

Sumagmamano a kopia ken naadaw manipud kadagiti naawat a sungbat:

Surat manipud kenni His Excellency Mr. Amir Abbas Hoveyda, ti Primero Ministro ti Persia:

Tehran, maika-18 nga Oktubre, 1965

Mr. A. T. Hovanessian, .

"Naawatko ti suratmo ken ti libro nga impatulodmo a kaduana." Bayat a pagbabawyak ti kinapudno a gapu iti nalabes a panangpilit iti trabaho agingga iti nabiit pay diak nasarakan ti panaglinglingay a mangbasa iti librom, agyamanak unay kadakayo iti panangidatagyo kaniak."

(Napirmaan) AMIR ABBAS HOVEYDA, Kangrunaan a Ministro.

*** .

Embahada ti Amerika, Hunio 29, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov:

Ti suratmo idi Marso 28, 1964, a naiturong ken ni Presidente Johnson ket naawat idiay White House, kasta met ti nairaman a kopia ti librom, 'RAW-EATING'.

Naibilin ti Embahada nga ipaawat kadakayo ti Presidente panangapresiar iti kinamanagpanunotmo iti panangipaaymo kenkuana iti gundaway a makakita iti librom.

WALTER G. RAMSAY, 1999.

Staff Aide ti Embahador, Tehran.

*** .

Kastilio ti Windsor, maika-27 nga Abril, 1964

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Binilinnak ti The Queen nga agyaman kenka iti suratmo ken ni The Prince of Wales, ken para iti kopia ti libro nga insuratmo.

Impagarup ti Her Majesty a nasayaat unay kenka ti panangipatulodmo iti daytoy a libro iti anakna, ket ipatulodko kenka ti napasnek a panagyaman ti Reyna.

MARY MORRISON, Kastilio ti Windsor, Lady-in-Waiting, Inglatera.

*** .

Paris, 29 nga AVR. 1964 nga

Monsieur, 1999.

Le Heneral de Gaulle a bien regu la plaketa que vous lui avez aimablement ti maiturong.

Monsieur le Presidente de la Republika m'a chargé de vous remercier ti panggep qui a inspire cet anvoi.

(Pirma) Sekretario Partikulador.

*** .

Moscow, Hunio 21, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Bigbigek buyogen ti panagyaman iti pannakaawatko iti librom a 'RAW FOOD.' IS THE PRINCIPLE OF NUTRITION', nga interesadoak a suksukimatek.

S. KURASHOV, Ministro ti Salun-at ti Publiko, ussr.

*** .

Phnom-Penh, le 9 nga Enero, 1965

Monsieur, 1999.

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite ibukbok ti basbassit a recherches ken basbassit a padas que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes dagiti pammaregta je vous prie d'agreer, Monsieur, . l'patalged ti ma haute konsiderasion.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH, 1999.

Chef de l' Etat du Cambodge ti maysa a kusinero.

*** .

Phnom-Penh, 11''' Agosto, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Buyogen ti dakkel a ragsak inawatko ti nakaskasdaaw a libroyo a napauluan 'RAW-PANANGNANG'. Ti nagan ti libro ti mangted kaniak iti nauneg a panagusiuso maipapan iti linaonna.

Kalpasan ti panaglabasko iti libro kombinsidoak iti amin a kinapudno nga insuratmo iti libro...

Napateg unay kaniak ti libro. Idulinko dayta kas di malipatan a souvenir manipud kadakayo.

Ita, sapay koma ta dumawatak iti pammalubosyo a mangipatarus iti daytoy a libro iti pagsasao a Cambodian tapno maitedna ti kadakkelan a pagimbagan iti nasionko. Sapay koma ta ti baro a pannakatakuatyo iti baro a siensia ket mangaramid iti baro a panagbalbaliw iti pannakaisalakan ti sangatauan a pakabuklan.

CHUON NATH JOTANNANO, 1999.

Ti Katan-okan a Hepe dagiti Monk idiay Cambodia.

*** .

Phnom-Penh, le 25 nga Juillet, 1964.

Monsieur, 1999.

En accusant reception de votre manuel `PANAGKAN-AN TI RAW' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur ken plaisir de vous nga impormer que ce livre m'a beaucoup interesse ken je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL, 1999.

Le Presidente ti Konseho dagiti Ministro, ni Royaume du Cambodge.

*** .

TI PURAW A BALAY, Hunio 1, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Pagyamanan iti panangipatulodyo kaniak iti kopia ti nabiit pay a libroyo. Siak ti agsapsapul

forward iti sumagmamano a libre nga oras inton maaddaanak iti gundaway a mangbasa iti dayta sumagmamano a detalye.

RICHARD W. REUTER, Naisangsangayan a Katulongan ti Presidente ken Direktor, Food For Peace, USA

*** .

Luxembourg, Mayo 13, 1964.

Apo a Patpatgenmi,

Dagiti Royal Highnesses-da a The Grand-Duchess ken The Hereditary, Grand-Duke of Luxembourg, tarigagayandak a bigbigek ti pannakaawatko iti naasi a suratyo idi 23rd March 1964, a babaen iti dayta impatulodyo Kadakuada ti libroyo a ‘Raw-Eating’.

Natukay unay dagiti Royal Highnesses-da iti daytoy naasi nga atension ket singirennak a mangibaon kadakayo. Ti kasayaatan unay a panagyamanda. Basaendanto ti librom buyogen ti dakkel nga interes.

Ni Mayor Germain FRANTZ, Katulongan ti Kampo.

*** .

Taiwan, Agosto 18, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian, .

Nabasak buyogen ti interes ti suratyo idi Mayo 12th agraman ti naserraan a tomo iti `Raw- Eating'. Daytat’ makapapanunot unay a rekomendasion nga inaramidyo para iti sangatauan a pakabuklan, ket pagarupek a maikari daytoy iti naannad a panangusig dagidiay maseknan iti salun-at ti bagitayo ken dagiti sumaganad a kaputotan. Pangngaasiyo ta awatenyo ti napasnek a panagyamanko iti kinamanagpanunotyo a nangipatulod kaniak iti daytoy a tomo.

CHEN CHENG, Kangrunaan a Ministro ti Republika ti Tsina.

*** .

Teheran, le 18 Oktubre, 1964.

Cher Monsieur, 1999.

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous impormer d'avoir recu une lettre du Sekretariado Heneral de la Presidensia de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre PANANGNON iti RAW' dont vous avez eut l'. amabilite d'envoyer au ni Presidente Tito.

Le Sekretariado Heneral vous remercie cordialement, au nom du Presidente Tito, ibukbok ti votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Konsehador.

*** .

Balay ti Transportasion, Londres, maika-29 nga Abril, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian, .

Naasi unay ti panangipatulodmo kaniak iti komplimentaryo a kopia ti librom a `RAW-EATING', alaek ti umuna a gundaway a mangadal kadagiti prinsipio ti taraon nga isingasingmo.

AL WILLIAMS, Heneral a Sekretario, .

TI PARTIDO TI TRABAHO

*** .

Washington, Mayo 15, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Pagyamanan iti kopia ti librom, Raw-Eating', a nabiit pay a naawatko. Napaliiw ti linaonna, ket apresiarenko ti kinamanagpanunotyo iti panangipatulodyo iti dayta.

JOHN M. BAILEY, Chairman, DEMOKRATIKO A NASYONAL A KOMITE.

*** .

Berne, maika-26 ti Pebrero, 1964.

Apo,

Bigbigenmi ti pannakaawat ken kayatmi ti agyaman kadakayo iti kopia ti bokletayo a napauluan:

Raw-Eating (maysa a sapasap a surbey). Masapul a bigbigen ti tunggal maysa dagiti napateg a raw materials ti bagina,' a nabasatayo a buyogen ti interes.
Babaen kadagiti komplimentomi, .

SERBISIO TI SALUN-AT TI PUBLIKO TI SWISS FEDERAL, .

Ti Hepe ti Kontrol ti Taraon, RUFFI.

*** .

Port-au-Prince, le Hulio 16, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Agyaman kami unay iti librom a napauluan iti `Raw-Eating'. Mabasa daytoy a libro manipud akkub agingga iti akkub gapu ta tinamingna ti maysa a parikut a makagunggona iti pagiliak iti pangkaaduan.

Sapay koma ta ti rekomendasionyo iti libro ket makasangpet iti requirements ti amin ken isunto ti best seller ita a tawen.

DEPARTAMENTO DE LA SANTE PUBLIKO ET

DE LA POPULASYON, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETARIO TI ESTADO,

Republika ti Haiii.

*** .

Berlin, Hunio 4, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Ti Presidente ti Demokratiko a Republika ti Alemania, ni Walter Ulbricht, iyebkasna ti napasnek unay a panagyamanna iti bokleta nga impatulodyo kenkuana.

Kas iti gagangay dagiti sasaom ket mabalin a mababalaw a detalyado — kaaduan iti dayta sigurado a kangrunaan iti amin a pakaseknan ti espesialista: ti doktor, ti sientista iti nutrision, kdpy.. Nupay kasta, umanamongkami unay kadakayo a rumbeng a maaramid ti amin a panagregget a mangyeg iti nasayaat a sistema ti nutrision.

Ti Gobierno ti Demokratiko a Republika ti Alemania, ken nangnangruna ti Ministry of Health, ipangagda unay daytoy a saludsod. Tapno makapataud iti nasalun-at a wagas ti panagbiag, nabukel ti maysa a komite ditoy itay nabiit, a ti maysa kadagiti panggepna ket ti pannakapalatak dagiti umiso a prinsipio ti nutrision.

HUTH, Hepe a Mamalbalakad, Chancellery of State.

*** .

La Habana, 24 de agosto idi 1964.

Pattapattaen ti doktor:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLIKA, Cuba.

*** .

La Paz (Bolivia), Hulio 10, 1964.

Agyaman kami unay ti komplimentaryo a kopia ti librom maipapan iti 'Raw Eating'. Diak pay nabasaan dayta, ken sumagmamano laeng a kapitulo ti linabsak. Makatignay dagiti kapanunotan nga iyebkasmo kadagita nupay kontrobersial. Saanak pay a makakomento kadagita, ngem kayatko nga ipakaammo kadakayo ti pannakaawat ti libroyo ken ti interes a nangpukaw kaniak.

GUILLERMO JAUREGUI G. Ministro ti Salun-at ti Publiko.

*** .

Beograd, maika-20 nga Abril, 1964.

Daytoy ket tapno agyaman kadakayo iti panangipatulodyo kaniak iti komplimentaryo a kopia ti libroyo a napauluan iti 'RAW-EATING', a sigurado a mangpukaw iti dakkel nga interes kadagidiay maseknan kadagiti parikut ti umdas a nutrision.

MOMA MARKOVICH TI PANAGDAYAD. Pederal a Sekretario para iti Salun-at ken Patakaran ti Sosial.

*** .

Naawat metten dagiti surat ti pammaregta ken panagyaman manipud kadagiti sumaganad a personalidad:

Ti Reyna ti Olanda; ti Ari ti Denmark; ti Ari ti Sweden; ti Ari ti Belgium; Antonio Segni, Presidente ti Republika ti Italia; Adolf Scharf, Presidente ti Austria; Fransico Orllch, Presidente ti Costa Rica; S. Radhakrishnan, Presidente ti India; de Lisle, Gobernador-Heneral ti Australia; Urho Kekkonen, Presidente ti Finlandia; Eamon de Valera, Presidente ti Ireland; P. Van de Calseyde, MD, ken dagiti dadduma pay Direktor ti Sangalubongan nga Organisasion ti Salun-at, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Ministro ti Nailian a Salun-at ken Pagimbagan, Canada; CH. Shapirah, Ministro ti Interior, Israel; Alfonso Ponce Archila, Ministro ti Salun-at, Guatemala; Abbebe Retta, Ministro ti Salun-at ti Publiko, Ethiopia; Yuichi Saito, Chief Liaison Officer, Ministro ti Salun-at ken...

Pagimbagan, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Ministro ti Salun-at ken Panagtrabaho, Gujarat, India; MacEntee, Ministro ti Salun-at, Ireland; Marga AM Klompe, Ministro ti Salun-at, Olanda; Giorgio Borg Olivier, Kangrunaan a Ministro ti Malta; Da Gudrun Sanz ken Elsie Waerndt, Pundasion ti Nobel, Sweden; J. Grimond, Lider ti Partido Liberal iti Londres; Pierre Werner, Kangrunaan a Ministro ti Luxembourg; Sean F Lemass, Kangrunaan a Ministro ti Irlandia; Robert G. Menzies, Kangrunaan a Ministro ti Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gobernador ti Gujarat, India; Ni Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gobernador ti Madras, India; S. K. Patil, Ministro ti Taraon ken Agrikultura, India; PC Sen, Hepe Ministro ti Laud a Bengal, India; William Gopallawa, Gobernador-Heneral ti Ceylon; Lester Pearson, Kangrunaan a Ministro ti Canada; Sampurnanand, Gobernador ti Rajastan, India; Shri Partap Singh Kairon, Hepe Ministro ti Punjab, India; Robert Fraser, Agwaywayas nga Autoridad ti Telebision, Londres: Mr.

Sarnoff, Presidente, National Broadcasting Company, Nueva York, ken dadduma pay ayan ti…

Naipatuloden dagiti surat iti adu a pagilian ngem kas madlawyo, dadduma kadagiti koreo ti naipatulod kadagiti politiko dagiti nakapkapuy a pagilian nga ad-adu ti bisin ken kinapanglaw ken dadduma pay a parikut gapu kadagiti ulbod, napeggad ken kontra-wayawaya a pagalagadanda, isu a no agbaliwda ti wagasda ken tulonganda dagiti tattaoda kalpasanna mabalinda ti agbalin a nabaknang ken natalna a narang-ay a nasion. Ti Raw Veganism ket tulbek para kadakuada no agbaliw ti wagasda.

Ti sumaganad a pakaammo ket naipablaak iti opisial nga organo ti Vegan Society, Gran Britania (Setiembre 1964): "Ti nakalkaldaang a pannakapukaw ti 10-años nga anakna a lalaki ken 14-años nga anakna a babai babaen ti naammuanna a kas saan a natural a nutrision, ." inaramid ni Arshavir Ter Hovannessian ti nauneg a panagadal iti taraon — ti resulta ket adda iti ‘RAW-EATING’, maysa a bokleta (7/2d) a maragsakantayo a naawat manipud Tehran.

Iti makakombinsir a pamay-an dadaelenna ti dandani amin a nasakbay a kapanunotantayo maipapan iti taraon, ken uray dagiti vegan, agraman dagiti naluto a taraonda, mabalin a mariknada a medio nagkintayeg.

Awan ti kinaaleng-aleng maipapan kadagiti sintetiko a bitamina ken nalabit iti prangka a panangtungpalna iti hilaw a taraon mabalin nga impakitana ti dalan a manglikmut iti bogey ti bitamina B12 ken dadduma pay a 'nasken' a bitamina.

Ditay maited dagiti argumentona, no di ket iti balasangna, innem ti tawenna Ni Anahit, a pulos a di nangbusbos iti uray maysa laeng a pedaso ti naluto wenno nadadael a taraon iti biagna, ket nakadkadlaw a pammaneknek iti kinaepektibo ti taraon a pinarang-ayna, ken adawentayo ditoy..."

Kalpasanna, iyimprentada, iti intero, ti apendise a naited iti ngudo ti libro, kasta met ti ladawan ni Anahit.

*** .

Wilmslow, maika-20 nga Abril, 1964:

Pagyamanan unay iti kinaimbagyo a nangipatulod iti kopia ti Raw-Eating'. Siguradoak a ti ideya ket kangrunaanna a nasayaat ken ammotayo dagiti dakkel unay a remedial a galad ti raw food diet.

No kayatmo nga ipatulod kaniak ti retrato ti ay-ayatem nga anakmo a ni Anahit (kas iti makinlikud nga akkub), maragsakanak a mangipablaak iti dayta iti THE BRITISH VEGETARIAN inton agangay iti daytoy a tawen agraman ti apendise manipud iti libroyo.

GEOFFREY L. RUDD, Sekretario & Editor, TI KABIAG TI VEGETARIAN

Geoffrey L. Rudd, Plasa ti Banko, Wilmslow, Cheshire, Inglatera.

*** .

Malaga, Mayo 28, 1965.

Patpatgek a Gayyem, .

Pangngaasiyo ta ipatulodyo kadakami a maminsan ti sangadosena a kopia ti nagsayaat a libroyo maipapan iti 'Raw-Eating'. Dagus nga ipatulodmi ti remittance inton agsingil, iti re-sale rates. Mangaramidkami iti lecture tour iti England & Wales ita nga Otonio, ken namnamaenmi nga usarenmi ti libro iti nasayaat a pagimbagan sadiay.

H. JAY DINSHAH, Presidente, TI AMERICAN VEGAN SOCIETY, ni H.Jay Dinshah, ni Pres. Malaga, New Jersey, E.U.A

*** .

Ti anak ni pimmusay a Dr. Bircher-Benner, ni Dr. Ralph Bircher, ket nangiserrek iti a innem a panid a mangidadaulo nga artikulo iti DER WENDEPUNKT, ti organo ti Bircher-Benner a Klinika idiay Zurich (Mayo, 1964), babaen ti paulo ti "Alles-oder-nichts-Lehren a lanot Ernahrung" (Amin wenno Awan-Doktrina ti Nutrision), a mabalin nga agarup magupgop kas iti sumaganad:

"Iti dua a nagduduma a suli ti lubong, dua a naan-anay nga agsusupadi." naiparang dagiti doktrina ti nutrision. Idiay California, maysa nga eksperimento nga agnagan Wirnitz ti nangaramid iti dandani awan ramanna a sustansia a pulbos manipud iti naglaok nga 48 a kemikal. Babaen iti daytoy artipisial a 'taraon' mangaramid kadagiti eksperimento kadagiti 18 a nakombikto ket, a dina urayen dagiti resulta, dagus nga ibukbokna ti manamnama kadagiti periodista a nasapa unay." Kalpasan ti panagsaona iti ad-adu bassit maipapan kadagiti kinaawan kapapay-an dayta makunkuna a sientista, ituloy ti rebyudor ;Iti sabali a bangir, addaantayo iti lamisaantayo a mangrepaso iti bassit a libro nga addaan iti naan-anay a kasungani a sursuro maipapan iti nutrision, a mangibagi iti 'Amin-wenno Awan' a panangmatmat: Aterhov/Raw-Eating.Ti publikasion ket naparaburan iti natibker a panagrasrason, naisurat iti nagsayaat nga Ingles ken pakagupgopan ti dua a nagdadakkel nga Armeniano a tomo.
Madlaw ti maysa iti dayta ti kaadda ti anak ti daan a nangato a kultura ti Aryana. Awan bassit ti panagtalekna iti bagina... irepresentarna ti puro a taraon ti nateng kas ti kaaduan a natural ken kakaisuna nga umiso a taraon para iti tao, ket iti panawentayo nga agsapsapul iti panagkompromiso aramidenna daytoy buyogen ti kasta a presko, downright superhuman absoluteness nga iti amin a probabilidad dayta bayadanna nga ipatarus dayta bassit a libro iti Aleman."

Kalpasan ti saggaysa a panangtiponna manen kadagiti nasken a punto dagiti konsepto, dakamaten ti mannurat ti sumagmamano a nasientipikuan a kinapudno nga agsasao a pabor kaniak;

"Sigud nga uppat a pulo a tawenen ti napalabas ni Walter Sommer ket nagsaludsod no apay a ni Bircher-Benner ket saan a napan iti kasta nga adayo iti pannakaawatna a nangideklara ti hilaw a taraon a ti kakaisuna a taraon para iti tao. Pabor kenni Aterhov ket ti kinapudno a segun kadagiti kaudian nga imbestigasion (Reader's Digest, Enero, 1964)

ti tao ket aktual a nagbiag iti (dandani puro) a taraon a hilaw a nateng iti maysa a milion ket kagudua a tawen ket iti kasta, mabalin nga ipapan ti maysa, nagun-odna ti kangatuan a natural a panagrang-ayna. Pabor ken ni Aterhov ti nakadkadlaw a pannakabigbig ti agdama nga aldaw a kinakurang ti kinatimbeng iti nagbaetan dagiti sustansia ken bitamina, ti 'natignay a bisin', ti 'panawen ti panagbayag (Dammerungszone) iti sakit a salun-at', ti akem ti 'terreno' kadagiti makaakar a sakit, . ti dakkel nga ekonomia iti metabolismo bayat ti nutrision ti presko a nateng, ti biolohikal a kinatan-ok dagiti protina ti nateng, nangnangruna kadagiti hilaw a taraon, ti kinatarnaw dagiti sustansia, a masapul a di pulos mariribukan, ken ti namnama ti kasta a nutrision iti sango ti sangalubongan a kinakurang dagiti taraon. "

Sigun iti rebyudor, agwaywayas dagiti lallaki iti nagbaetan dagita dua nga extreme pole. Iti panagkunana maipagarup nga umiso ti 'saan a pulos nga aginana iti tengnga.' Ket balakadanna ti agbasbasa nga agtakder nga as-asideg nga amang ken ni Aterhov ngem ken ni Wirnitz.

*** .

Ashingdon, Rochford, Pebrero 28, 1964.

Apo a Patpatgenmi,

Pagyamanan iti pannakakitam iti librom a Raw-Eating'. No ammom ti listaanmi ti publikasion mabigbigmo a naimpusuan nga umanamongkami iti kangrunaan a premise-mo. Naan-anay a makipagriknakami iti punto de bista ken di maliklikan, iti lawag dagiti aktibidad daytoy a Kompania, umanamongkami kadagiti natakuatanmo.

Kaay-ayomi ti wagasmo iti suheto a taraon para kadagiti ubbing. Daytat' unay nasayaat a talaga. Pudno unay ta masapul nga inggagara a maiturong ti bassit nga ubing ti natural a panagramanna iti hilaw a prutas a pabor kadagiti naluto a taraon. Ket daydayawenmi ti komprehensibo a panangtratoyo iti suheto, ta iti uneg ti 53 a panid sigurado nga inyegyo nga ibturan amin nga argumento a pabor, manipud man iti panangmatmat ti nasalun-at a panagbiag, wenno ti panangparmek ken/wenno pananglapped iti sakit, ken panangala iti account ti

medikal ken ekonomiko nga implikasionda, uray pay ti panangsagidna iti etika a pagbanagan para iti intero a lubong.

...Daksanggasat ta dagiti mayat a manangparabur iti sangatauan ket saan nga umawat iti pammadayaw ken dadduma pay a (material) a gunggona malaksid no agtrabahoda babaen ti 'establisimiento.' Ta no saan ania ti saan nga aramiden ti maysa uray ti kakasangapulo kadagiti ginasut a ribu a libra a maidonar para iti 'panagsukisok' dagiti sientista a masansan unay a mangidrowing laeng kadagiti blangko kalpasan ti maysa a panawen, uray no dagiti resulta ket saan nga aktual a nakaaramid iti pannakadangran.

TI KOMPANIA TI CW DANIEL LIMITADO Ashingdon, Rochford, Essex, Inglatera.

*** .

Mehiko, D. F. Abril 23, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian:

Kasla naawatmi ti librom a RAW-EATING' ken iti laeng a glimpse, maamirisko a medio makapainteres dayta ken talaga a nasayaat ti ar-aramidem a mangikagkagumaan a mangkombinsir kadagiti tattao a ti kasayaatan iti amin ket ti panangsurot iti nakaparsuaan nga awan dagiti absurdo a panagbalbaliw nga inaramid ti sangatauan iti dayta.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO TI PANAGDAYDAN. Heneral a Manedyer. INTER - AMERIKAN TI ASSN. TI INHENIERIA SANITARIA, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

*** .

Balay dagiti Gagayyem, Abril 13, 1964.

Immay ti librom maipapan iti Raw-Eating' iti Friends Service Council ket interesadoak a mangbasa iti dayta. Ipatulodkonto dayta iti Library of Friends Vegetarian Society, a sadiay namnamaek a mabalin a makatulong dayta kadagiti dadduma.

Pagyamanan iti nasayaat nga inaramidmo iti panagsuratmo ken iti panagbiagmo iti kastoy a simple a wagas kadagiti hilaw a natural a taraon. Kasla tanda kaniak dayta ti namnama iti pannakataraon ti lubong ken iti talna ditoy daga. Mamatiak iti dayta

rumbeng a pagbalinennatayo nga ad-adda a sensitibo iti naespirituan a lawag. Iti agdama 'vegan'-ak (vegetarian, saan nga agtomar iti itlog, gatas, diro kdpy.), isu nga ipatpategko dagiti singasingyo, ken agyamanak ta umad-adu dagiti tattao nga umay mangkita iti daytoy kas umno a wagas ti panagbiag. Adda itan dagiti nadumaduma a kagimongan, humanitarians a vegetarian ken managayat iti talna, ket dagitoy ket rumbeng a makatulong nga agturong iti panagkaykaysa ti lubong.

QUEENIE DAWE, Balay dagiti Gagayyem, Euston Rd. Londres, NWI

*** .

Israel, maika-22 nga Enero, 1965.

Apo a Patpatgenmi,

Kalpasan ti panangbasam iti librom a Raw-Eating', kayatmi a basaen dagiti dadduma a librom iti Ingles... No panunoten ken maawatan laeng koma dagiti tattao a makapasalun-at ken naragragsakda no awan amin a basura nga alaenda iti bagida! Maysaka a propeta iti panawentayo.

M. NEZAH, Dr. Ti Naturopatia, ni Pres. Israel Naturopatiko nga assn.
Estate ti Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israel.

*** .

Apo a Patpatgenmi:

Nabasak ti librom a Raw-Eating' ket magustuak unay dayta. Makapainteres unay dayta iti amin nga aspeto, ta masapul a kanen ti taraon bayat a patauden dayta ti nakaparsuaan.

Dagiti kangrunaan a puntom ket isu met laeng dagiti insustinerko kadagiti libro ken sinuratko, nabayagen... Kayatko koma nga ipatarus iti Espaniol, no awatem ti ideya. No dikay' madanagan, pangngaasiyo ta ipatulodyo kaniak ti kopia para iti bagik. Ar-aramidek ti repaso iti dayta para iti magasin nga Espaniol: Bionomia, naipablaak idiay Madrid, España...

A. Severon, Dr. ti Naturopatia, Colunga, La Riera, Espania.

*** .

Boston, Hulio 5, 1966.

Kablaaw ni Mr. Aterhov:

Naserraan makasarakka iti sangapulo a doliar para iti pito kadagiti bokletam a napauluan iti Raw-Eating'. Daytoy ti mangibati iti balanse a tallo a doliar tapno masakupan ti gastos iti panangikoreo iti adu a bulletin No.1-yo agingga a mabalinyo.

Interesadokami unay iti bulletin No. Mariknami a sigurado nga agbalinto a bendision dayta iti adu a tattao.

Apresiarenmi no ikkandakami iti pammalubos a mangaramid kadagiti mimeograph a kopia ti bulletin No. 1-yo yantangay, siempre, saanmi nga ibilang nga aramiden daytoy no awan ti pammalubosyo. No maited ti pammalubos saantayo nga inayon wenno ikissay ti uray maysa laeng a sao. Maysakami a Non- Profit Organization ken sipapasnek a tarigagayanmi a tulongan dagiti agsagsagaba a sangatauan a mangbirok iti dalanda nga agsubli iti salun-at a pinanggep ti nakaparsuaan a maaddaantayo. Kombinsidokami a tinignay met ti isu met laeng a tarigagay.

Sapay koma ta, patpatgek a Mr. Aterhov, itedmo daytoy iti personal nga atensionmo ket bay-am a mangngegko kenka babaen ti air mail apaman a kombeniente kenka nga aramidem dayta. Apresiarenmi met unay no iramanyo ti sumagmamano kadagiti bulletin No. 1-yo iti suratyo iti air mail."

Nangipasdek, TI RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Naorganisar idi 1908 a kas ti «Pundamental a Kagimongan ti Panagsukisok» babaen da Nicola Tesla, Thomas Edison ken Francis Richards. ANN WIGMORE, ken ni D. Ehekutibo a Presidente, 25 Exeter St. Boston

*** .

Los Angeles, Hunio 23, 1966.

Patpatgek a Frater:

Nabiit pay a tinagikua ti mannurat ti nasigo a naisurat ken makalawlawag a librom, a napauluan iti Raw-Eating', ket tinagiragsakna unay ti panangbasa iti dayta. Tarigagayanna nga itukon kadakayo ti napasnek a kablaawna iti daytoy nasursurona a presentasion, ken nangnangruna iti natured a suporta ken panangi-endorsoyo iti pannangan kadagiti di naluto, natural a taraon.

Daytoy a pamay-an ti panagdieta ket nabayagen a sipapasnek a nasuskribir iti, kinapudnona, idi makiramraman iti panagaramid kadagiti elektro-magnetiko a therapeutic instruments, isu ket nagsurat kadagiti sumagmamano a dieta para kadagiti mangngagas ken nars agarup nga 40 a tawenen ti napalabas wenno bayat ti 1926, a nangirekomendar ti predominance ti 'raw'. taraon iti inaldaw a taraon...

Ti mannurat ket nangaramid pay ti napaut a panagsukisok kadagiti tay-ak ti elektromagnetiko nga emanasion ken radiasion, ken idi agangay kadagiti napateg a suheto ti agrikultura a kimika, a mairaman saan laeng a kuantitatibo, ngem kualitatibo a kasapulan tapno maipaay dagiti makapadanag a kasapulan ti sangatauan ita...

Sakbay nga ituloytayo ti ad-adu pay, mabalintayo nga agsaludsod no adda dagiti dati kadakayo tomo ti naisurat iti Ingles? Napaliiw a ti maysa kadagita ket naipablaak iti Armeniano. No kasta, kayat ti mannurat ti adalen met laeng tapno masiguradona ti naan-anay a pannakaawat iti maipatpateg a natauan nga aramidyo.

Kas panangilawlawag, maibaga koma a nagdedikar ti mannurat dakkel a panawen ken panagregget iti pannakaileppas ti komprehensibo a tratado, nga agarup naileppas, a napauluan iti The Supersensible Rescue of Man', a pudno a mangsaklaw iti nauneg a suheto...

Sakbay nga isardeng daytoy a missive, mabalin kadi nga ibaga ti mannurat a ti librom ket maipatpateg a kontribusion iti sangatauan ken maikari iti nasaknap a pannakabasa ken panagadal? Ti tao ket mapaay a mangkuenta a ti biag ti mula ket isu laeng ti makapnek a paktoria ti taraon, ken ti ayup wenno isu ket saan a mabalin nga adda no awan ti mula, tapno mangpartuat ken mangipaay iti asimilable a porma dagiti napateg a mineral ken esensia iti organiko a kasasaad para iti sustentona. Kasla ibilangna pay laeng

'raw' kas saan a napinpintas, krudo, saan a maibagay ken saan a nakasagana iti panagusar wenno panagragsakna...

Kas insurat ti naindaklan a Dr. Alexis Carrel sumagmamano a dekada ti napalabasen: 'Saan a masurot dagiti lallaki ti moderno a sibilisasion iti agdama a kursona, agsipud ta agruprupsada. Naallukoyda iti kinapintas dagiti siensia ti inert matter. Saanda a naawatan a ti bagi ken panunotda ket naipasidong kadagiti natural a linteg, nga ad-adda a nalidem ngem, ngem kas iti di maitured, dagiti linteg ti sidereal (astral) a lubong. Saanda met a naawatan a dida mabalin a salungasingen dagitoy a linteg no dida madusa. Masapul ngarud a sursuruenda dagiti kasapulan a relasion ti kosmiko nga uniberso, dagiti padada a tao, ken dagiti makin-uneg a bagida, ken kasta met dagiti tisyu ken panunotda. No rumbeng a kumapuy, mapukaw ti kinapintas ti sibilisasion, ken uray ti kinatan-ok ti pisikal nga uniberso.' Masansan a tuktukoyen ni Dr. Carrel ti kinapudno a ti pannakaibangon ti umad-adu a naindaklan nga ospital dina parmeken ti pannakasapul a mangtaming kadagiti makagapu imbes nga agtultuloy a mangtaming kadagiti epekto laeng.

Isu nga adu ti aramidentayo a mangisuro iti sangatauan ken agsubli kadagiti natural a pundamental, sentido komon ken pannakatungpal dagiti pagrebbengan ken pagrebbengantayo.

Ni Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. E.U.A

*** .

Allegany, NY Oktubre 28, 1966.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Maysa kadagiti librom a 'Raw-Eating' ti dimteng kadagiti imak ket siak naallukoy unay kadagiti linaonna; kasta unay, nga inadaptarko ti rehimen ti Raw Eating. Adda talonko ditoy a pagtarakenak kadagiti bukodko a prutas, nuts ken nateng iti organiko, ken interesadoak a tumulong kadagiti dadduma babaen ti Raw Eating tapno magun-odko ti naan-anay a salun-at; isu a sipapanunot iti daytoy ipatulodko kadakayo ti bank draft iti $20.00 tapno masakupan ti bayad para iti 30 a kopia ti

ti librom. Kasta met nga apresiarenko ti sumagmamano a kopia ti bulletin No. 1-yo nga ited kadagiti gagayyemko...

Aramidek ti amin a kabaelak a mangitandudo iti librom iti daytoy a pagilian ta nakatulong dayta kaniak a mangbirok iti nasayaat a pamay-an nga agturong iti pudno a salun-at. Dakkel ti follow-ko ditoy Estados Unidos ken dedikadoak iti panggep ti NASAYAAT a SALUN-AT babaen ti umno a pannangan ken panagbiag. Miembroak ti American Natural Hygiene Society. Panggepko nga itultuloy nga isaknap ti ebanghelio ti Raw-Eating' babaen ti librom ken patiek a mangyeg daytoy iti adu pay nga order iti dakdakkel a kaadu para iti librom. Napintas ti talonko ditoy, ket no umaykayo iti daytoy a pagilian, maawatkayo nga umay agtalinaed kas sangailik.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Milya nga Rd. Allegany, Nueva York. Presidente ti GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Kappia: Naimbag a Pagayatan Kadagiti Lalaki".*

*** .

Karuotan ti Dan, Sept. 1, 1966:

Patpatgek a Gayyem, maysaak a vegan ken raw fooder, ikasaba ken isuroko daytoy. Nasarakak ti bulletin-mo No. 1 iti Mount Zion Reporter ket pinutedko dayta ket inaramidko ti reprint tapno maitedko a libre... Inyap-apko kadi dagiti sakam babaen ti panangaramidko iti daytoy a diak dinamag, ken ikkannak kadi iti kalintegan nga agimaldit ad-adu pay kadagitoy nga ited a libre iti masakit a gayyemko?... Adda napateg a librok a 'Nature The Healer' ni John T. Richter, ngem kasapulak a kitaek no ania ti ibagam. Pangngaasiyo ta ipatulodyo kaniak ti 'Raw-Eating', ket no kapada daytoy ti Nature The Healer kasapulak ti adu kadakuada nga ited kadagiti padak a tattao. Maysaak met a mannurat iti tract, ngem saanak a doktor...

Dis. 11, 1966:

Ad-adda a naragsakanak a nakaawat kadagiti libro agraman ti nasayaat a suratmo... Gayyem, pagarupek a tops ti librom; Agsapsapul iti basbassit ngem ti Nature The Healer. Awan ti nasaysayaat a trabaho ngem ti pananglawlawag kadagiti tattao iti pateg ti hilaw a taraon. Panagkunak ti librom ket agserbi kadagiti kasapulak ita, a kas iti dakdakkel a libro, ken ad-adu pay a nasayaat a banag ti iruarna met. Wen, mabalinko nga usaren dagiti libro nga impatulodmo... Kasapulan ti sumagmamano pay a librom

libro. Mapanak iti panagbiahe a misionero idiay Florida ket mabalinko nga usaren ti adu a libroyo iti daytoy a panagpasiar. Rummuarak a mangisaknap iti raw-eating iti daytoy a porma, ken maayabanak met a mangala iti sumagmamano a kaso tapno makaalaak iti raw diet. Ita pay laeng maysa a babai ti nakaidda iti punto ti ipapatay, a dandani sumuko tapno matay dagiti doktor. Ipakpakaasina kaniak a tulongak isuna nga agdieta, namnamaek nga aramidek daytoy iti mabiit...

Mrs. I. W. Carroll, Kahon 240, Karuotan ti Dan, Va. E.U.A

*** .

Israel, Agosto 22, 1966:

Patpatgek unay a Mr. Aterhov. Maragsakanak unay nga ita nga aldaw nalpasko a binasa ti nagsayaat a libroyo a RAW-EATING'. No addanto aldaw a maawatan ti sangatauan ti kinapateg ti natural a taraon, daytoy ti pangrugian ti baro a panawen iti pakasaritaan ti biag ti tao; agbalinto laeng dayta a PARADISO.

Babaen ti pammalubosyo, bay-anyo nga iyam-ammok ti bagik. Joseph Razon ti naganko, agtawenak iti 43, immayak idiay Israel tallo a tawenen ti napalabas ken agtartrabahoak kas mangngagas iti Kupat Holim Medical Organization. Diak marikna ti ragsak iti gagangay nga inaldaw a trabahok, gapu ta obligadoak a mangireseta kadagiti agas (sabidong). Nupay ikagkagumaak ti mangireseta iti kabassitan a posible a kaadu (primum non nocere), diak mapnek iti praktisko a panangiduron iti sabidong! Masapul nga agtrabahoak ta maysaak a naasawaan! Taga-Teheran ni baketko... Gapu ta nabasak ti librom, napanunotko ti agsurat kenka ken damagen no mabalinmo nga ipatulod kadakami ti sumagmamano a literatura iti pagsasao a Persiano para ken baketko. Siguradoak a no basaenna ti maipapan iti natural a taraon ken ti epektona iti organismo ti tao, dina maitured a pakanen ti anaktayo (namnamaentayo ti maladaga) kadagiti natay nga elemento!

Kayatko nga ited kadakayo ti sumagmamano a detalye maipapan kadagiti aktibidadko idiay Istanbul sumagmamano a tawenen ti napalabas. Siak ti General Secretary ti 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' ken maysaak kadagiti aktibo unay a kameng ti movimiento. Sadiay nakita dagiti Medical Organizations ken ti Chemical Industry ti peggad iti vegetarian movement-mi gapu kadagiti sabidongda ket kas maysa a Judio siak ti kakapsut a punto a nasarakanda a nalaka a dadaelen. Isuda

adu ti nangdangran iti kinataok ket obligadoak a panawan iti agnanayon ti pagilian a nakaipasngayak, a nagadalak ken ay-ayatek dagiti tattaona. Ngem masapul nga umayak idiay Israel. Imbag laengen ta ditoy ket mabalintayo ti agsao ken agsurat a siwayawaya maipapan iti vegetarianismo ken natural a panagbiag. Adda nasurok a 20 a naturopathic physicians ken adda met purokmi dagiti vegetarian, ti AMIRIM, iti asideg ti siudad a SATAD iti kabambantayan ti Galil!

Makalawas ti napalabas sinarungkarak daytoy a lugar iti maikadua a gundaway, mariknak ti ragsak ken kayatko ti agtalinaed ken agbiag sadiay. Ngem umuna iti amin masapul a kombinsirek ni baketko. Pangngaasiyo, agpakaasiak kadakayo nga ipatulodyo kaniak ti sumagmamano a literatura iti Persiano maipapan iti suheto.

Makaparagsak a kitaen ti ladawan ni ANAHIT, nakaay-ayat unay ken...
nasalun-at. Marikna ti maysa ti salun-atna babaen laeng ti panangkitana iti ladawanna.

Nobiembre 12, 1966:

Talaga a ragsak ti umawat iti makapainteres unay a bokletam a Raw- .
Pannangan' iti Persiano a bersionna. Agyamanak kadakayo ken namnamaek nga ad-adda a maawatan ni baketko ti suheto. Mangnamnamaak met a mailaksid ti anakko iti pannakadangran ti naluto, saan a natural a taraon!...Iti laksid ti trabahok iti medikal nga organisasion ket asikasuek dagiti tattao a kayatda a suroten ti nadalus a wagas ti panagbiag. Idi addaak idiay Turkey ay-aywanak dagiti pasientek kas natural hygienist. Ita idiay Israel masapul nga umuna nga agbiagak, isu a masapul nga agtrabahoak iti organisasion ti medisina.

Mabiit man wenno naladaw masapul nga agtrabahoak laeng iti tay-ak nga awanan droga. Ngem no awan ti health resort daytoy ket saan nga umdas a makapnek, isu a kaduami ti sumagmamano a naturopathic a mangngagas agsapsapulkami kadagiti tattao a mayat a tumulong kadakami! Sapay koma ta iti asidegen a masanguanan, ad-adu pay ti ibagak kadakayo maipapan iti dayta.

Ni Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov San Kiryat- Malakhi, Israel

*** .

Baldwin Park, Calif. Abril 14, 1966.

Patpatgenmi a Gayyem:

Naragsakanak a nakakita iti artikuloyo maipapan iti Raw-Eating iti 'Mount Zion Reporter' ti Jerusalem, Israel. Ti Editor ket kabsatko. Maragsakanak ta imbagam ti maipapan iti librom iti papelna. Interesadoak unay iti ad-adu pay a literatura maipapan iti hilaw a taraon, isu nga ipatulodko ti orderko, ti umuna, bayat a panggepko nga isaknap daytoy kasapulan unay a kinapudno.

Hunio 20, 1966.

Naawatko dagiti napateg a librom. Isuda laeng ti kasapulak... Ipatpategko dagiti libro unay, ken namnamaek nga adu a tattao iti nadumaduma a nasion ti makasarak kadagitoy kas nagasatanak a nangaramid iti dayta...

Nobiembre 13, 1966. Maragsakanak ta mabalinko itan ti ag-order iti sumagmamano pay kadagiti libroyo, Raw-Eating'. Isuda ti kasapulan dagiti tattao. Kayatko nga ipatulod daytoy nga order a nasapsapa nga amang, ngem naguray agingga a maispalko ti kuarta. Panagkunak inton sumaruno a nasapsapa a makaorderak, ta adda sumagmamano a banag a naasikasok... Agmaymaysaak nga agnanaed, agtawenakto iti 89 inton maika-5 ti Pebrero 1967, isu a diak makaruar nga addaan kadagiti libro ken ilako dagitoy kas mabalin ti maysa nga agtutubo. Isuratko ti naganko ken adresko kadagiti libro ket ipabulodko kadagiti mangbasa kadagitoy. Kayatko nga aggaraw dagiti libro tapno diak maited ida nga agidda iti aglawlaw ti balay ti maysa a tao... I have been trying to follow the natural food method as best I knew for nearly all the

maudi a dua a tawen. Nagtrabahoak iti hardinko amin daytoy a malem, ket diak nabannog...

ORAF. KARPIENTO, Calif. E.U.A

*** .

Alberta, Abril 9", 1966.

Apo a Patpatgenmi,

Siak ket agbasbasa iti 'Mount Zion Reporter', ken interesadoak iti artikulo a `Value of Raw Food'. Agtawenak iti 75 a tawen, ket natural a kayatko ti magunggonaan kadagiti kalidad ti raw food diet. Maysaak nga atleta kadagiti immun-una nga aldaw—ngem dedikado kadagiti naluto a taraon a dieta.

Ti riribuk ket ti pananggun-od iti umiso a kita ti nateng ken prutas—a nawaya kadagiti mineral injection, ditoy Canada.

GEORGE BAIN TI SUTHHERLAND, Canada.

*** .

Swansea, Marso 1, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Nasapa a paset ti Enero, bayat ti panagbuya iti programa a 'TONIGHT' on ti telebisionko, nakuryenteak iti pannakakitak iti libroyo, ken babaen ti pannakangngegko iti sumagmamano a naadaw a nabasa manipud iti dayta. Sigagagar unay a maaddaan iti kopia ti libroyo. Isu a nagsuratak agingga iti BBC para kadagiti kasapulan a detalye ti publisher, kdpy.. Ala, naipakaammo kaniak, kamaudiananna, a saan a magun-od dayta iti daytoy a pagilian. Nupay kasta, impatulodda kaniak ti kakaisuna nga adres nga adda kadakuada, isu nga inkeddengko ti agsurat kenka no tapno laeng agyaman ken kayatko ti balligi iti panangisaknapmo iti mensahem. Umanamongak, sipapasnek, a ti pannakaadikto iti taraon ti makadangran kadagiti amin a bisyo. Anian a naiduma a lubong daytoy, no binaliwan ti sangatauan ti kaugalianna iti pannangan kas indagadag iti librom. Ti ulidanmo ti kangatuan a panagregget para iti pagimbagan ti tao iti lubong ita. Hail to you—ti kangatuan a Propeta iti daytoy a panawen...

Abril 29, 1964. Anian a naragsak nga aldaw idi napan a Mierkoles idi simmangpet ti libro ken suratyo. Nagsepen dayta, ken no dadduma nakigtotnak. Kangrunaan iti amin, dayta ti nanglawlawag ken nangparegta kaniak manen. Manipud idi ubingak, idi nakamemorize-ak iti sumagmamano a naadaw iti Sunday school, sinapulko ti KINAPUDNO. ('Ket maammuanyonto ti kinapudno, ket ti kinapudno wayawayaannakayto'). Ti panagbirok ti nangiturong kaniak kadagiti nadumaduma nga iglesia, iti Rasionalismo, kalpasanna iti Vegetarianismo nga addaan iti Food Reform ken Nature Cure ken, kamaudiananna iti Teosopia nga addaan iti kakaisuna a maawat (kaniak) a panangilawlawag kadagiti parikut ti biag—ti Karma ken Reinkarnasion. Anian nga atiddog a panagdaliasat. Ket ditoy, kamaudiananna, no kitaek ti librom, mariknak a `DAYTOY TI'. Pagyamanan iti kasta a nagsayaat a sagut, ken ipategmo met ti suratmo...

Pebrero 3, 1966. Dakkel a ragsak ti makadamag manen manipud kadakayo, ken tapno adalem manipud iti leaflet-mo dagiti adu a balligi a nagun-od dagiti mangsursurot iti pagwadanmo... Interesadokanto a mangammo maipapan iti bukodko nga apoko. Isu ket addaan iti pannakadadael ti nerbio idi 1964, ken adda iti Mental Hospital iti apagbiit. Di nagbayag kalpasan a rimmuar, nabalinak nga impatulod kenkuana ti kopia ti librom... Innalana iti Raw-Eating a kasla pato a mangsibug, ket nagsayaat ti panagimbagna. Binalbaliwanna ti intero a panangmatmat ken personalidadna, ket ita nasayaat ti panagrang-ayna iti panagadalna. Isu ket maysa nga estudiante ti arte idiay Manchester University.

Ni Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, Laud a Krus, Swansea, Glamorgan, Inglatera.

*** .

Southsea, Pebrero 20, 1964.

Apo a Patpatgenmi,

Obligadoak no ikkannak kadagiti detalye no kasano ti makagun-od ti libro a napanaganan iti 'RAW- EATING' ni ATERHOV. Inted kaniak ti British Broadcasting Corporation idiay London ti adresmo bayat nga impakaammoda kaniak a saan a magun-odan ti libro iti pagsasao a Briton. Kayatko unay ti maaddaan iti kopia.

19th March, 1964. Adu unay a panagyaman iti librom maipapan iti Raw-Eating' a naawatko idi napan a Huebes, ti 12th March. Pudno a paltiing kaniak ti linaon ti librom, ti nakaskasdaaw unay a libro a nabasak maipapan kadagiti kasapulan ken kasapulan ti tao. Napanunotko met no kasano a napasnek ken makaparagsak ti tema ti libro iti intero. Apresiarek ti kapaut ti panagadal ken ti panawen a nabusbos la ketdi iti panagregget iti pannakabukel ken pannakaisagana ti libro. Daytoy ket nakapuy unay nga ebkas no kasano a talaga a mariknak maipapan iti dayta ken aramidekto ti amin a kabaelak tapno interesado ti dadduma a tattao, ngem saanto a nalaka nga aramid ti pannakaammo no ania dagiti tattao ken no kasano ti panagkedkedda a mangbalbaliw kadagiti ugalida, nangnangruna iti pannangan dagiti. Nupay kasta, ikagumaak ti amin a kabaelak a mangkombinsir kadakuada ken mangipatulod kadakuada para iti libroyo... No interesadokayo, sagpaminsan nga ipakaammok kadakayo no kasano ti mapaspasamak...

Ni Mrs. V. M. Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Inglatera.

*** .

Santa Rosa, Nobiembre 27, 1964.

Apo a Patpatgenmi,

Naragsakanak a nangbasa iti librom, ‘Raw-Eating’, ket kayatko unay ti maaddaan iti maysa para iti bukodko. Kalpasan ti panagsaritak iti dua a gagayyemko, interesadoda met, a makagun-od iti maysa, isu nga i-enclosingko ti money order iti $4.50 para iti tallo a libro... I am most anxious to receive these books... I am a 100 per cent ‘raw fooder’, ken isaksaknapko ti naimbag a sao kadagiti interesado. Dagiti hilaw a taraon ti nangispal iti biagko.

Enero 21, 1965:

Apaman a maawatko ti 15 a kopia ti ‘Raw-Eating’ nga addaan iti naikapet nga invoice a mangidawat iti gatad a $10.00, mangiserrek iti bank draft... agraman ti kanayonan a $10.00 para iti 15 pay a kopia ti Raw-Eating.’ "Pudno nga apresiarenko ti gundaway a tumulong kadagiti tattao a makaawat iti kasapulan ti pannangan kadagiti hilaw a taraon, babaen iti daytoy naindaklan nga aramidmo. Agyamanak."

Pebrero 2, 1965:

Ti kopia ti ‘Let’s Live’ Magazine ket kukuam tapno basaem ti ni Martin Reinecke artikulo, `Dagiti Adbentura kadagiti Hilaw a Taraon'.

Ti ruar ita a bulan ket awit-awitna ti suratko a mangisalaysay no kasano a nangrugikami ken lakayko a mangan kadagiti 100 porsiento a hilaw a taraon. Naregtakami unay iti daytoy ken agtultuloykami a tumulong ken ni Martin a mangitandudo iti daytoy a wagas ti pannangan, agingga a kabaelanmi.

Ti bukodmo a libro, `Raw-Eating', ket basta nakaam-amak. Maragsakanak unay a iwaras dayta kadagiti tattao nga agsapsapul iti daytoy a pannakaammo. Pudno a manmano unay dagitoy iti agdama, ngem patiek nga inton agangay dumtengto ti pannakaawat iti adu. Makapnek unay ti naulimek a pannakipagtrabaho kadagidiay dumngeg.

Mayo 6, 1965:

Naawatko ti suratmo a mangidawat kadagiti back issues ti 'Let's Live' ngem siak am sorry ti Health Food Store ket nailako amin a kopia. Ipatulodko kadakayo ti Mayo a bilang ken ituloyko nga ipatulod dagiti sumaganad nga isyu malaksid no kayatyo ti mangala iti suskripsion.

Nangipatulodak iti kopia ti suratmo ken ni Martin Reinecke tapno maikorehir ti artikulona iti Pebrero kas naisingasing.

Interesadoakto a maaddaan iti kopia ti maikadua a tomoyo inton malpas. Nasayaat ti balligik a nangilako iti umuna a tomoyo ket kayatko nga iduldulin ti dadduma iti ima.

Ni Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, E.U.A

*** .

Venesia, Calif., Septiembre 29, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Pagyamanan unay iti dua a kopia ti librom a `Raw-Eating' Naragsakanak unay a nangbasa iti dayta.

Insardengko ti mangan iti naluto a taraon lima a bulan ti napalabas. Agtawenak iti 31 ken nasayaat unay ti riknak. Tunggal maikadua nga aldaw agtarayak iti 2-5 a milia iti aplaya, aglangoy, ag-hike iti kabambantayan. Tallo a lawas ti napalabas nag-hike-ak a simmang-at iti Mt. Withney iti maysa nga aldaw. Ti panagbiahe nga agsubli ket 26 a milia ken ti bantay a mismo ket nasurok a 14,500 a pie ti kangatona. Ti pulse rate-ko ket 58-60. Ibagak kadakayo amin dagitoy tapno ipakaammok kadakayo a ti di naluto a taraon ti sungbat ti amin, panagsagaba ti sangatauan.

Mabalin nga interesadoak unay a mangilako iti librom idiay Estados Unidos (ken nalabit idiay Canada). Pangngaasiyo ta ipakaammoyo kaniak no mano ti kidkiddawenyo iti 500 wenno 1,000 a kopia...

Pebrero 6, 1966:

Dandani dua a tawen itankami ken baketko iti 100 a porsiento a hilaw a taraon dieta nga addaan kadagiti kasayaatan unay a resulta. Naserraan Ipatulodko kadakayo ti maysa nga artikulo, nga insurat ni Shirley, ni baketko, ken nayimprenta iti magasin nga 'AGBIAGTAYO', Hulio 1965. Ipalubosmi nga usarenyo daytoy nga artikulo ken dagiti nairaman a ladawan.
Maysa kadagiti ladawan ket ti patpatgenmi unay a gayyemmi a raw-vegan. Isut' makigubat kadagiti leon (Aprikano) nga awan ti imana, ket dagitoy a leon ket addaan amin kadagiti ngipen ken kukoda. MICKEY SOLOMON ti naganna.

Dimi pulos narikna ti kasta a nasayaat iti biagmi sipud idi kanenmi ti taraonmi a hilaw. Ti librom ti kasayaatan a libro a kukuami maipapan kadagiti hilaw a taraon, ken masansan a basaenmi ti librom. Kayatmi nga isaknap ti kinapudno maipapan iti hilaw a taraon... Pagarupenmi a ti nakaskasdaaw a librom ket rumbeng a maipaay iti adu a tattao.
Naserraan ti $20.00 a money order...

Ni Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venesia Blvd. Venesia, Ca. USA.

*** .

Columbia, S .C., ken dagiti dadduma pay. Enero 7, 1965:

Tinagiragsakko unay ti maysa nga artikulo maipapan iti bokletam a RAW-EATING' iti Let's Live Magazine- Disiembre 1964. Nagsuratak iti autor, ni Martin J.
Fritz, ket binalakadannak nga agsurat iti British Vegetarian Magazine ket isuda met ti nangted kaniak iti adresmo...

DONYA. IRENE GOLEMON, E.U

*** .

Naadaw manipud iti surat nga insurat ti maysa a gentleman idiay Abadan, kalpasan a nabasak ti librok a Persiano:

Abadan, maika-25 ti Hulio, 1965:

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Ti bassit a bokletam ket nangyeg iti dakkel a panagbalbaliw iti panangmatmatko iti isip, isu a sigud nga ibilangko ti bagik kas maysa a raw-eater. Saan ko nga ammo

no kasano ti agyaman kenka. Saan a panaglablabes ti panangibaga nga utangko kenka ti biagko. Sika ti Jesus iti panawentayo, a mangmangted iti biag kadagiti masakit ken kagudua a natay, ket anian a nasam-it a biag iti dayta!... Kasla di kapapati kaniak a mabalin a basaen ti maysa ti librom ket dina balbaliwan ti wagas ti panagbiagna.

SADARAT, Abadan,Persia.

*** .

Kalpasan ti pannakaipablaak ti dakkel a tomok iti pagsasao nga Armeniano, raw-ti pannangan ket makagun-od iti dakkel a pasurot idiay Armenia.

Yerevan, maika-24 ti Marso, 1961.

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian, .

Ti Central Library ti Academy of Sciences ti Armenia ket nakaawat buyogen ti panagyaman iti umuna a tomo ti obrayo a napauluan iti Raw-Eating. Tapno mapennek dagiti kalikagum ti nagadu a managbasatayo iti obrayo a napauluan iti “Raw Eating”, pangngaasiyo ta ipatulodyo kadakami ti lima a kopia ti umuna a tomo, gapu iti kinapudno a ti dua a kopia a naipatuloden ket kanayon nga agsirsirkulo ken dakkel ti pannakaat-atiddog panangsangpet kadagiti kalikagum ti adu unay a managbasa."

TI ACADEMIA TI SIENSIA TI ARMENIA, H.MECHERIAN, Direktor ti Kompletibo a Seksion.

*** .

Yerevan, maika-20 ti Nobiembre, 1961.

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian, .

Nakaawatkami iti sangapulo a kopia ti umuna a tomo ti obrayo a napauluan iti `Raw-Eating', a naiparang iti librariami, a daytoy ket iyebkasmi ti napasnek a panagyamanmi.

Yerevan, maika-16 ti Hunio, 1965:

Kayat ti Directorate ti State Library of Armenia nga iyebkas ti napasnek a panagyamanda iti innem a kopia ti libroyo a napauluan iti ‘Along the Paths of Raw-Eating’, nga indatagyo iti Library.

In-inut nga umad-adu ti bilang dagiti tattao nga interesado iti raw-eating ken adu kadakuada ti agtarigagay a maaddaan kadagiti librom. Mabalin kadi nga ipalubosmo nga addaankami iti sumagmamano pay a kopia dagiti publikasionmo?

TI MINISTRO TI KULTURA, ARMENIA, .

AM MIASNIKIAN BIBLIOTECA TI ESTADO TI REPUBLIKA, .

ARAZI TIRABIAN, Direktor.

*** .

Kalpasanna masansan a nangipatulodak iti duapulo agingga iti tallopulo a kopia dagiti librok iti daytoy a libraria, a di mangnamnama iti aniaman a panagsubli wenno gunggona. Daksanggasat gapu kadagiti parikut ken limitasion nga impabaklay dagiti tattao babaen ti Union Soviet (diktadura maibusor iti pribado a panagtagilako) matungpalko amin a kiddaw para kadagiti libro a naawat manipud iti Union Soviet nga interamente a libre, aniaman no dagiti kasta a kiddaw ket naggapu kadagiti publiko nga institusion wenno pribado nga indibidual.

Naadaw manipud iti surat nga insurat ti Eminent (Armeniano a mannaniw), .
Ni Hovhannes Shiraz:

Yerevan, maika-4 nga Enero, 1962.

Patpatgenmi a Ter Hovannessian, .

Naiparna laeng a nasarakak ti mapadayawan a librom a napauluan iti `Raw-Eating'. Naikeddengka nga agbalin a naindaklan a mangisalakan iti intero daytoy kagudua ti kinasariritna a sangatauan. Ti pannakatakuatmo, a raw-eating, ket kasla dakkel a kas ken ni naindaklan a Darwin; pudno, dakdakkel ken ad-adda a natauan dayta, saan, rumbeng nga ibagak nga ad-adda a pilantropiko, ngem iti amin a naindaklan a natakuatan kadagiti napalabas a siglo. Ngem, anian, adda di maparmek a bato a nakatakder iti sanguanam. No koma laeng daytoy bulsek a maladaga, daytoy makunkuna a sangatauan, a rinibu a tawenen a naallilaw

umay iti panunotna, baybay-anna ti apuy ket surotennaka iti nainsiriban a dana a linuktanmo, sadiay a mapukaw dagiti aramid ti kinaranggas manipud iti uneg ti lalaki. Ngem ti sangatauan, agraman amin daytoy a kinaadu dagiti puli ken tribu, kumpetda pay laeng a sipipinget iti apuy, kas iti lumot a kumpet iti bato. Saanna a baybay-an ti makayeg-ipapatay a naluto a taraonna, ken dina pay baybay-an... Nupay kasta, agepek ti naladingit a kidaymo ken maragsakanak iti kapanunotan a nayanakka nga Armeniano. Pudno nga imortalka..."

Hovanes Shiraz, 20 nga Ave. Leninian nga Erevan.

*** .

Manipud pay kinaubingna ti nagsurat iti sumaganad a surat, maysa nga agtutubo estudiante, nagsagaba iti adu a sakit, agraman ti kamuras, eskarlata a gurigor, mumps (parotids), malaria, angina, nadumaduma a panateng ken katarra, sakit ti lapayag, sakit ti ngipen, panagibleng, panagtakki, haemorrhoids, appendicitis ken napaut a panaglammin ti apdo (cholecystitis) . . Itatta ti pannangan iti hilaw ti nangbang-ar kenkuana manipud amin dagidiay a panagsagaba, a gapu iti dayta iyebkasna ti panagyamanna kadagiti sumaganad a linia:

Yerevan, maika-5 ti Pebrero, 1964.

Patpatgek a mannursurok, kurang ti sasao a mangiyebkas iti rikna ti panagyaman ken panagdayaw a paglinglingayak kenka iti adu a bulan itan, gapu ta amin a sasao ket kasla nakakatkatawa a di umdas.

Babaen ti maymaysa a tignay ti mahika dimtengka a mangpatingga iti bang-ar a nangparparigat iti biagko, kas met laeng, awan duadua, kasta met ti aramidem kadagiti dadduma a tattao, agingga a mapukaw ti mismo a makagapu iti dayta a bang-ar-gapu kenka.

Immayka a mangikkat iti dayta a silulukat a panagbulsek, dayta natadem ti lapayagna a kinatuleng ken dayta di mapupuotan a kinamauyong a nakailumlomanak, kas iti amin.

Immayka nga addaan iti magic lamp tapno iladawanmo ti maibusor iti vault ti langit dayta a rupa a pudno a kukuak ken maipapan iti dayta agingga idin ket kabaelak laeng nga arapaapen ken ipapan.

Agruknoyak iti sango ti agsilsilnag a piguram ket kablaawandaka kas ti lalaki a nga ad-adu ti utangko ngem iti aniaman nga utangko iti asinoman.

Agruknoyak iti sanguanan ti agsilsilnag a piguram ket kablaawakka a kas ti bannuar a ti naganna ita ket kanayon nga adda iti bibig dagidiay insalakanna, ngem inton bigat addanto dayta iti bibig ti amin.

Agruknoyak iti sanguanan ti agsilsilnag a piguram ket kablaawandaka kas maysa a krusado para iti pudno a sibilisasion, pudno a siensia, pudno a panagrang-ay, ken kas maysa a mannakigubat para iti naraniag, sibilisado, sientipiko a masakbayan.

Armen Vshtuni, Perspektibo Lenin 20, Erevan, Armenia.

*** .

Yerevan, maika-29 ti Marso, 1964.

Patpatgek nga Hovannessian, .

Sumagmamano laeng a linia tapno ipakaammo kadakayo a ti raw-eating ket addaan iti sabali a rekrut, a ti rasonna iti panangampon iti baro a porma ti nutrision ket naibatay saan nga iti aniaman a rikna ti kinaawan namnama gapu iti sumagmamano a sakit wenno dadduma pay, no di ket kadagiti ideal a naipaltiing kadagiti naindaklan a kapanunotam .

Masapul nga ipudnok nga adda sumagmamano a lapped iti dalanko, gapu ta biologo ni tatangko, idinto ta doktor ti kabsatko, ket iti pamiliak siak laeng ti agtaraon iti naiduma (gagangay) a taraon. Siam a bulan itan a nagbalbaliwak iti baro a pamay-an ti nutrision ken tagtagiragsakek ti nagsayaat a salun-at. Kasla kaniak dagiti surat a kas iti daytoy, nga umay kadakayo manipud iti amin a suli ti globo, ket umadu iti geometriko a panagrang-ay ken saanyonto a maaddaan iti panaglinglingay a mangbasa kadagiti linia ti panagyaman a naiturong kadakayo. Mapanto iti pakasaritaan ti pannakatakuatmo.

*** .

18th Hunio, 1965.

Agsursuratak manipud Leningrad. Ituloyko ti panagadalko iti Conservatoire ditoy. Gapu ta kanayon a kaduam, ipatulodko kenka dagiti naimbag a tarigagayko, nga agtalek iti pammati a ti panawen ket adda iti dasigmo. Kanayon a makapnek ti resulta dagiti medikal nga eksaminasion nga inaramid kaniak ti kabsatko. Pudno a nasayaat unay ti riknak, bayat nga agtultuloy nga in-inut nga umadu ti timbangko, ngem sigurado.

H. SVATCHIAN TI PANANGIWANWAN.

*** .

Yerevan, maika-6 nga Enero, 1965.

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian, .

Innem a bulan itan nga agprakpraktisak iti raw-eating. Panagadda naan-anay a pannakaammo iti nakaskasdaaw a panangawat a naited iti libroyo iti tunggal paset ti lubong, diak kayat ti sumrek kadagiti detalye ken uliten dagiti gagangay a panagdayaw. Awan duadua a ti konsepto ti raw- eating ti kadakkelan a balligi a nagun-od ti panunot ti tao bayat ti intero a kurso ti sibilisasion.

Diak kayat ti agsurat maipapan kadagiti personal a kapadasak, gapu ta, . gapu ta nabasak dagiti naadaw nga inadawyo manipud iti nadumaduma a surat ti panangipateg, maamirisko a naan-anay a maitunos dagiti reaksionko kadagiti reaksion a napasaran ti dadduma nga agkonsumo kadagiti natural a taraon.

Naisangsangayan ti kaipapanan dagiti sikolohikal a panagbalbaliw a dagus a sumaruno, no pudno a dida umun-una, dagiti pisiolohikal a reaksion.

Palubosannak nga agyaman kadakayo gapu iti naisangsangayan a sagut nga indatagyo iti natauan a kita.

Vladimir Khachaturian, 38 Aboviano nga San Erevan.

*** .

Mensahe ti Krismas manipud iti maysa nga agtutubo a babai idiay Moscow :

Moscow, maika-20 ti Disiembre, 1964.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Buyogen ti ragsak nga ipatulodko kadakayo dagiti kablaaw ti panawen, agraman ti personal a panagyamanko ken naimbag a tarigagayko iti balligi ti naindaklan ken natauan a trabahoyo.

Ti pasurotmo, a nakaungar iti napaut ken nakaro a sakit ti pusona.

Kalpasanna, iti surat a sangapulo ti panidna itedna ti naan-anay nga estoria maipapan kenkuana sakit ken panagimbag, a dagiti sumaganad ti pakagupgopan:

31st Marso, 1965:

Nagbalbaliwak iti raw-eating idi Nobiembre, 1963. Manipud idin, nagbalbaliwak pulos a di naaddaan iti kanito a panagduadua. Kadagidi nga aldaw addaanak iti pakasaritaan ti sakit ti puso a nagsaknap iti las-ud ti siam a tawen.

Ngem bay-anyo a mangrugiak manipud iti rugi. Idi walo wenno siam ti tawenko lakay adda atake ti rayuma. Kalpasan dayta agarup sangapulo a daras iti makatawen a dati nga ag- laryngitis, trangkaso ken panateng ti tunggal deskripsion, a sapasap nga agpaut iti innem agingga iti sangapulo nga aldaw. In-inut a timmaud ti napaut a tonsillitis. Iti edad a sangapulo ket uppat natakuatan dagiti doktor ti mitral valve lesion iti pusok ket idi agangay nasarakanda ti rheumatic carditis. Iti sangapulo ket lima inikkatda dagiti tonsilko. Kanayon nga agsagabaak iti napaut a sakit ti puso, neuritis, kinakapuy ken insomnia. Ti ababa a turog a simmaruno iti adu nga oras a pannakatutuok ket tinabunuan dagiti nakabutbuteng a bang-ar. Idi makariingak iti rabii, kabutengko ti sipnget. Iti pakabuklan, tallo wenno uppat a bulan ti tawen ti busbosek idi iti kama. Buyogen ti dakkel a rigat a simmang-atak iti maymaysa nga agdan; Kanayon a maipaayan iti pannagna, pisikal nga ehersisio, panaglangoy, panagdaliasat, panagbasa, ken adu pay a ragragsak ken paglinglingayan.

Kanayon nga addaak iti sidong ti panangaywan dagiti doktor. Dati a 'agasendak' babaen kayatna a sawen ti pyramidon, aspirin, antibiotiko, analgesic, vasodilators, soporifics ken dadduma pay nga umasping nga agas. Nagtultuloy ti organismok a nagprotesta iti a

nakaskasdaaw a pamay-an maibusor kadagita a pamay-an ket in-inut a kimmaro ti kasasaadko. Gapu ta kombinsidoak iti kinaawan epektibo dagita a remedyo, kamaudiananna inikkatko amin dagita.

Pangngaasiyo ta pakawanennak iti panangokuparko iti atensionyo iti kasta a minuto dagiti detalye. Kasla kaniak interesadodakayo, nangruna ta napasamak ti panagbalbaliw iti nakaskasdaaw a pamay-an. Insardengko ti naluto a taraon nga awan ti aniaman a rigat. Ti hilaw a taraon ti nangriing kaniak iti makaay-ayo a rikna ti makin-uneg a pannakadalus ken kinalag-an. Dandani iti maysa a rabii nagsardeng ti pusok a mangburibor kaniak. Idinto ta dati a mariknak dagiti ut-ot iti rehion ti puso saan laeng a maminsan iti makalawas, no di ket dandani TUNGGAL ALDAW ken dayta iti ORAS ON END, iti umuna a tawen ti raw-eating-ko diak napan iti kamak iti uray maysa laeng nga aldaw , ket limitado dagiti saem iti pusok manipud innem agingga iti walo a MOMENTARIO nga ut-ot a bassit laeng ti pagbanaganna.
Makatawen ket kagudua itan a diak naaddaan iti MAYMAYSA nga atake ti trangkaso wenno panateng. Kadagiti umuna unay a bulan NAAN-ANAY a NAGVUNIS ti sakit ti ulok.
Ngem ti kadakkelan a milagro para kaniak ket ti kinapudno a nangrugiak a maturog iti uneg ti SUMAGMAMANO A MINUTOS kalpasan ti panagretiroko iti kama. Immadu ti kapasidadko nga agtrabaho; naungaw ti dati a pannakawaswas, nervous tension ken irritability-ko.

Idi otonio nagbiaheak idiay Armenia ken nagtrabahoak iti `Matenadaran' (ti Manuscript Repository). Anian a ragsak ti magna iti duapulo ket lima agingga iti tallopulo a kilometro iti inaldaw iti kabambantayan ket kalpasanna agawid a naan-anay a nakasagana a mangulit iti pabuya a maminsan. Nagbalinak a nawaya a tao, nga inamin ti nakaparsuaan iti barukongna kamaudiananna. Pudno a dakkel a ragsak daytoy, a kayatko manen nga iyebkas ti napasnek a panagyamanko.

Moscow, 16th August, 1965. Agtultuloy nga ited kaniak ti salun-atko iti tunggal pannakapnek, nangnangruna ta naibturan ti organismok ti medio nakaro a pannubok ti mental ken nervous strain (hypertension), kasta met ti dakkel a pisikal a pannakabannog a napaut bayat dagiti panagdaliasat iti bantay.

Asidegen a malpasko ti maikadua a tawen ti raw-eating-ko. Diak pulos mapanunot ti umatras manipud iti raw-eating. Dagiti saludsod nga insaludsodko kadakayo ket puro para iti pannakalawlawag ken masapul a saan a mangparnuay iti

sika ti kabassitan a panagduadua maipapan iti masakbayak. Kangrunaan iti amin, para kaniak dagiti pisikal nga aspeto ti saludsod ket basbassit ti pategda ngem dagiti naespirituan a nakaibatayan, a kanayon a natibker ken di agkupas.

Olga Kerenskaya, 3Frounze San Moscow.

*** .

Gapu ta saan a nalaka a magun-odan dagiti librok idiay Union Soviet, dagiti kombinsido a raw-eater sadiay ipatarusda dagiti pakagupgopan dagiti publikasionko iti Ruso ken iwarasda dagiti naduplikado a kopia kadagita kadagiti gagayyemda. Kalpasanna, kopiaen ti adu a tattao dagita a pakagupgopan manipud iti tunggal maysa. *Ti sumaganad ket paset ti atiddog a surat nga insurat ti maysa a lakay a Ruso nga agnanaed iti distrito ti Moscow:*

Khimki , Abril 25, 1965.

Diak maiyebkas wenno, imbes ketdi, diak makasarak kadagiti umiso a sasao a babaen iti dayta iyebkasko ti awan patinggana a panagyamanko kadakayo. Awan ti gunggona iti daytoy a lubong a maikari nga umdas a mangsupapak iti sagrado a panagtrabahom para iti pannakaisalakan ti bagi ken kararua ti sangatauan, ti 'RAW-EATING'-mo. Agruknoyak iti sanguanam ken saan laeng nga iti sanguanam, no di ket iti sangoanan met ti tao a nangiyeg kaniak iti daytoy napateg a resipe para iti salun-at, a buklen ti sumagmamano a paset a naadaw iti librom. Personal a diak pay nagasat a nakakita iti librom. Gayyemko — dati a mannursuro — . nakopia ida saan a direkta a manipud iti librom, no di ket manipud iti kuaderno ti maysa a gayyemna — dati met a mannursuro, ket daytoy a babai ti mangisursurat itan kenka kadagitoy a linia, gapu ta nakapuy ti bukodko a panagkita. Maysa laeng a mata ti makitak ken dayta babaen ti tulong ti magnifying glass, ta no saan, nasapsapa koma unay nga agyaman kadakayo.

Rinugiak ti praktisko idi maika-15 ti Pebrero ket sipud idin awanen ti inkonsumok a naluto a taraon, uray ti tinapay... Agtawenakto iti siam a pulo inton Agosto 15, 1966. Napigpigsaak ngem kadagiti amin a gagayyemko, ket daytoy a kinapudno ket paneknekan ti dadduma, met.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya San 12, Khimca.

*** .

Sundsvall, Agosto 12, 1965.

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian, .

Ni manangko ken ni lakayna, nga agpada a doktor idiay Yerevan, Danielian ti naganna, agsuratda kaniak a dakkel ti nagun-odda a pagimbagan manipud kadagiti rekomendasionmo ken sibabara nga idagadagdak nga anamongan ti pamay-am iti nutrision ken panangagas. Gapuna, iti turnok kayatko koma a damagen no mabalinyo nga ipatulod kaniak ti kopia ti obrayo a napauluan iti 'Raw-Eating', a nasaksakbay nga agyaman kadakayo.

Maysaak a gynecologist manipud Istanbul. Iti maudi a dua a tawen nga addaanak agtartrabaho iti ospital idiay Sundsvall, Sweden. Buyogen ti dakkel nga interes ken panagpannakkel a basaek ti librom ken dagiti instruksionmo, a manipud iti dayta adu a tattao ti nakagun-od iti kasta unay a pagimbagan."

Ni Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède, ken dagiti dadduma pay.

*** .

Moscow, Nobiembre 19, 1966.

Patpatgenmi a Mr. Aterhov, .

Nakaskasdaaw ti ragsakko iti kinalawag ken kinasimple ti kapanunotam. Talaga kadi a posible nga ilawlawag ti kasta a dakkel a natakuatan iti kasta a simple a pamay-an? 'O tao! Ti nakaparsuaan ti nangparsua ken nangtaraon kenka ken kadagiti selula babaen ti hilaw a taraon. No la ket ta saanmo a naan-anay nga am-ammo ti estruktura ken ti panagandar dagita a selula, dimo riribuken ti trabahoda babaen ti nadumaduma a di natural, makasabidong a substansia.

Agpadakami ken baketko nga estudiante iti post-graduate. Maysaak a physicist ken isu ket maysa a physician.

Interesadokami unay iti trabahoyo...

MICHEAL NGA MINASIAN.

*** .

Jermook, Marso 6, 1966.

Hail to you, O sientista dagiti sientista! Hail to you, O mannursuro ti sangatauan!

Katulongak ti doktor iti Health Resort ti Jermook idi Armenia. Agprakpraktisak iti raw-eating sipud pay idi maika-4 ti Nobiembre, 1965, ta nakombinsirak iti libroyo. Siguradoak a maagasakto babaen ti pamay-an nga iwarwarasyo. Manipud idi 1947 agsagsagabaak iti rayuma, polyarthritis ken sakit dagiti coronary arteries. Sipud idi 1963 ad-adda pay a kimmaro ti salun-atko, gapu iti nakaro a panaglammin dagiti bato, a dayta ti paset laeng ti pannakabang-arko babaen ti pannangan iti sandia.

Manipud iti maikanem nga aldaw ti raw-eating nariknak ti nakaro nga ut-ot kadagiti kasukatko, ngem nagsardeng dagitoy kalpasanna... Bayat dagiti reaksion nga insidente iti raw-eating diak napadasan ti panaglumbang dagiti kasukat a dati a kakuykuyog ti tunggal atake ti arthritis. Saanak met a nagsagaba kadagiti paroxysm ti gurigor ken dropsy a dati a mangaramid iti langada tunggal kumaro ti kasasaad dagiti bekkelko. Ita, tagtagiragsakek ti talaga a nasayaat a turog ken bimmaba ti pulse rate-ko manipud 120-140 agingga iti 90- 90. 100 a pitik iti kada minuto (iti sidong dagiti kasasaad ti panag-strain). Awanen dagiti rabii a sakit iti pusok, ti dandruff iti ulok ken ti ling-et kadagiti sakak. Lima a kilokon ti timbangko ket napukawen dagiti ut-otko a rayuma. Medio nasayaat ti riknak ken agtultuloy nga umad-adu ti pigsak.

Ni baketko ken ti innem ti tawenna nga anakko met, ket mangampon iti raw-eating. Padakkelekto ti maikatlo nga anakko — makabulan itan — iti isu met laeng a wagas a panangpadakkelmo iti balasangmo nga *Anahit.*

Patpatgek a mannursuro, agtartrabahoak kas katulongan ti doktor iti... sangapulo ket walo a tawen ket ita iti edad a tallopulo ket pito dandanin makompletok ti kurso a correspondence idiay Pedagogical Institute. Kaskasdi iti librom a nasarakak kamaudiananna dagiti sungbat iti sumagmamano a

parikut a nabayagen a mangparparigat kaniak — sungbat a diak nasarakan iti sabali a lugar. "Maysa kadagita a parikut ket no apay a dagiti maladaga ket saan a makapagna a kas kadagiti urbon ti dadduma nga ayup manipud iti umuna nga aldaw ti pannakayanakda. Kombinsidoak itan a ti rason para iti daytoy ken para iti adu unay a dadduma pay a pisiolohikal a depekto kadagiti ubbing ket masapul a sapulen kadagiti naluto." taraon a kanen dagiti dadakkel ken kapuonanda.Iti panangmatmatko kalpasan ti tallo wenno uppat a kaputotan dagiti raw-eater amin dagita a depekto ket naikkatton.

Ni Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia, ti naggapuanna.

*** .

Agnanaed ti inauna a kabsatko a babai idiay Yerevan. Kanayon nga ipatulodko kenkuana dagiti dadakkel a pakete dagiti libro, nga idatagna kadagidiay nakaro ti sakitda wenno kombinsido a raw-eater. *Adtoy ti sumagmamano a naadaw manipud iti nagadu a suratna:*

“Patpatgek nga Arshavir, ammok a daytoy a surat ket mangted kenka iti dakkel a ragsak. Napartak ti panagrang-ay ti raw- eating agpadpada idiay Yerevan ken iti dadduma a probinsia. Awan ti maysa nga aldaw a lumabas nga awan ti agring wenno sumarungkar kaniak. Umayda agpabalakad wenno dumawat kadagiti libro. Ipresentak dagiti librom kadagiti talaga nga agkasapulan. Awan patinggana ti panagkasapulan kadagiti libro, a lumabas manipud ima agingga iti ima ken di agbayag, makissayan a madadael. Madanaganak unay iti ugaliyo a mangipatulod kadagiti libre a libro kadagiti amin nga agkidkiddaw. Kasano a maibaklaymo dagiti kasta a makarumek a gastos?

Dimo maamiris no mano a pasiente ti maagasan babaen ti raw-eating, a talaga nga agyamyaman kenka. Dagiti tattao ditoy ket humanitarians amin a kas kenka. Apaman a makasubli ti maysa a tao iti napukaw a salun-atna, alaenna ti trabaho a mangagas kadagiti masakit a kabagianna ket iti kasta, lima wenno innem a sabsabali ti umimbag manipud kadagiti nakaro a sakit. Kalpasanna, umayda kaniak ket isalaysayda dagiti kapadasanda. Dagiti tattao a di makagaraw iti uray maysa nga addang ket kabaelanda itan ti magna iti pinulpullo a kilometro.

Maysa kadagita a pasiente ti agsagsagaba idi iti edema dagiti ima ken saka iti duapulo a tawen, ken saan a nababbaba ngem 115 a kilo ti kadagsenna. Kalpasan nga inadaptarna ti raw-eating diet, kimmapuy iti 10 a kilo iti las-ud ti 20 nga aldaw. Kinuna ti anakna, 'Ni tatangko, a dati a di makagaraw kadagiti ima ken sakana, magmagna itan a kasla ubing.' Agtultuloy a bendisionandakayo ken ni Anahit.
Sabali pay a pasiente ti agsagsagaba idi iti panaglammin dagiti vocal chord-na, a dandani naan-anay a napukaw ti timekna. Naan-anay itan a nakaungar ti salun-atna kalpasan ti raw- eating diet a makabulan laeng ket kagudua.
Manen, maysa nga agtutubo a lalaki nga agtawen iti 28 ti addaan iti suppuration ti bato, a napakuyogan iti general dropsy ti intero a bagina. Nakaro unay ti kasasaadna isu a nabaybay-an amin a namnama para kenkuana, ngem medio nasayaat itan gapu iti raw-eating. Adu unay dagiti umasping a kaso isu nga imposible unay nga isurat amin dagitoy. Sigun iti bukodda a pattapatta, idiay laeng Yerevan adda itan 2,500 a raw-eater, nga adu kadakuada ti nabayagen a nakaro ti sakitda, ngem tagtagiragsakenda itan ti naan-anay a salun-at. Maagasan dagiti tattao kadagiti sakit ti puso, naapgad a konkresion, alta presion, ulser ti tian, panaglammin dagiti bato, dalem ken apdo, calculi ken adu pay a nakaro unay a sakit.

Nasakitak unay a mismo. Nagsagabaak iti alta presion nga addaan iti panagringring dagiti lapayag ken adda panaglammin ti dalem. Mamindua wenno mamitlo iti inaldaw nga agdara ti agongko, nakapuy ti riknak ken dakes ti turogko. Nakaro ti kasasaad ti pusok isu a tunggal rabii pampanunotek no makitak manen ti lawag ti aldaw. Ngem ita, napardas ti turogko isu a diak mangngeg ti pamilia a mapan agtrabaho iti agsapa. Pudno, mariknada no dadduma ti danag no naladawak a bumangon, a pampanunotenda a sigurado a masakitko. I have slimmed quite a lot and uray kasano ti pannagna, diak marikna ti pannakabannog--a dakkel a sorpresa ti amin.

Dagiti raw-eater patanorenda ti nainggayyeman a relasion iti maysa ken maysa. Maysa a malem naawisnak iti pagtaengan dagiti taga Colosa. *(Ni Mr. Colozian ket maysa a beterano a pintor idiay Yerevan. Makapainteres unay ti estoria ti pamiliana a talaga. Isu a mismo ket agsagsagaba idi iti napaut nga ulser ti tian, a napakuyogan iti panagpadara. Nagkedked nga umawat iti agas iti*

ospital, nagbalbaliw iti raw- eating ket naan-anay a nakaungar iti sakitna. Adda impeksion ti fungus (blastomycosis) ti asawana. Kalpasan ti uppat a bulan a raw-eating nangrugin a dumakkel dagiti kukona ket naungaw ti panagsarua. Ti balasangda ket nangasawa, impasa ti panagsikogna iti raw-eating ken nangipasngay iti anakna nga awan ti tugot ti panagpadara, padpadakkelenna itan ti anakna iti raw nourishment.)

Adda tallopulo ket dua a kompleto a raw-eaters, malaksid pay kadagiti bukodda pamilia ti uppat. Dagiti sasao ti mapaay kaniak a mangiladawan iti panangabrasa a naawatko kadakuada. Nangisaganadan iti napintas ken narang-ay unay a lamisaan, a napno kadagiti makaay-ayo a hilaw nga ensalada, lima wenno innem a kita ti naimas unay a hilaw a tart, a ti maysa kadagitoy ti pinanagananda iti Anahit, maysa nga espesial a `pilau' ti mais ti India a naarkosan iti namaga a prutas a nabasa iti danum, . ken amin a kita ti presko a prutas ken nuts. Iti ngudona nangiyegda iti naalsem a putahe a naglaok a trigo, oats, walnuts, pasas.

Amin a sangaili ket doktor, artista, musikero ken lektura. Isuda nagaramid iti sumagmamano a palawag. Kamaudiananna nabatad a maikatallopulo nga anibersario ti kasar da Mr. Ken Mrs. Colozian.

Nagbalinen a raw-eater ti medio bilang dagiti doktor. Maysa nga agtutubo a mangngagas ken ti asawana, a maysa met a doktor, ti immay nangkita kaniak manipud iti Health Resort idiay Jermook. Imbagada kaniak nga addaanda iti uppat a pulo agingga iti limapulo a pasiente iti inaldaw, a kasapulanda amin dagiti librom. Impasiguradoda kaniak a mabalin a rinibu ti panagkasapulan kadagiti libroyo. Ti doktor idiay Spitak ket nangipaay iti lektura maipapan iti kolera, nga iti ngudona ket nagsao maipapan iti hilaw a pannangan ken binalakadanna dagiti agdengdengngeg kenkuana a mangala iti kopia ti libroyo ken, kalpasan a nabasada a naimbag dayta, ipatungpalda dagiti rekomendasionna.

Maysa a nadayaw a doktor nga agtawen iti innem a pulo ket uppat ti immay kaniak manipud Kirovakan. Imbagana kaniak a nakaro ti sakitna, ngem, agraman ni baketna, inamponna ti raw-eating nasurok a makatawen ti napalabas ket kas resultana, napaimbag ti salun-atna. Imbagana pay kaniak a ti Direktor ti Chair of Nutritional Hygiene iti Yerevan Institute of Medicine, ni Dr.
Ni Harootiunian,* ket nangipaay iti lektura idiay Kirovakan iti imatang dagiti doktor, pasiente ken, kangrunaan iti amin, dagiti mangan iti hilaw. Iti ngudo ti lektura, .

ti saludsod maipapan iti raw-eating ket dimtengen a pagsasaritaan. Sumagmamano a raw-eater, a nakaidda kadagiti ospital iti adu a bulan nga awan ti aniaman a resultana ken naagasan itan babaen ti raw-eating, ti nagkiddaw a rumbeng a mausig dagiti rekordda iti ospital ken maitutop a maidilig, iti agdama a kasasaadda. Tinarigagayanda met a maammuan no apay a binabalaw ti ispiker iti publiko ti raw-eating a dina sinukimat dagiti mainaig a kinapudno. Timmakder payen ti maysa kadagiti raw-eater ket dinamagna iti doktor ti Kirovakan no mabigbigna. Apaman a nakaawat iti negatibo a sungbat, intuloyna: ‘Siak ti pasiente a ti kasona imbilangmo a medio awan namnamana ken pinaruarmo iti ospitalmo tapno matay iti pagtaengan. Ket ita, gapu iti raw-eating, naan-anay ti salun-atko.’ Nagtakder ti doktor nga umel."

Siranush Babakhanian, 33 ti tawenna a Poushkini, Erevan.

**Daytoy a lalaki (Harootiunian) ket dati a nangikabil iti artikulo iti a diario nga maawagan "Komunista"!! naipablaak idiay Yerevan (1964, No. 17I), a sadiay di naan-anay a mailibak dagiti pagimbagan ti raw-eating! Limitado ti pannakausar dayta kadagiti limitado laeng a kaso ti sumagmamano a sakit, ket maigiddato iti dayta dinayawna dagiti makadadael a protina ti animal ken artipisial a bitamina. Kamaudiananna, pinakdaaranna dagiti agbasbasa kenkuana a dida agtaraon kadagiti natural a taraon no awan ti balakad ti doktor. Kadagitoy a panangipatalged ket naitedkon ti makadunor a sungbat iti obrak nga Armeniano a napauluan iti "Along the Paths of Raw-eating".*

*** .

Daytoy a babai ti katuganganna ti nalatak nga Armeniano a kumakanta (Ofelia Hambardzumyan), maysa a nasaririt unay a babai a nangisurat kaniak iti sangapulo ket tallo a surat agingga ita, dakamatek ti sumagmamano kadagitoy a kas iti sumaganad:

Nobiembre 20, 1966:

Patpatgenmi a Mr. Hovannessian, .

"Dandani dua a bulan ti napalabas, binasak ti librom a raw-eating, a naipabulod kaniak iti maysa laeng nga aldaw, buyogen ti kasta unay a ragsak, kinagagar ken panagraman, sao por sao, a saan a kabaelan ken saan a mailadawan ti pluma. Iti napalabas, Bulsek ti bagik

agdardaras nga agturong ken patay, nga addaan iti marka ti ulbod a bagi a naikapet iti rupak iti adu a tawen. Ngem nasapa a naungaw iti raw-eating.

Diak pay nalpas a binasa ti nasigo a librom, idi impatulodko amin a naluto a taraon ken agas a botelia ken kapsula a di pulos naisina kaniak iti basuraan. Maika-61 a kasangayko idi inawatko daytoy a sagut manipud kenka ket inkeddengko ti agbalin a raw vegan. Diakto pulos malipatan daytoy nga aldaw; Mabalinmo a pugtuan a naimbag no ania dagiti panagbalbaliw a napasamak iti nadadael a bagik. Kadagiti napalabas a tawen, iti sidong ti panangpilit ti nadumaduma a sakit, nariribuk ti biagko. Nangnangruna ti makapukaw a sakit ti quater ken di maibturan a sciatica ti nangtakaw iti turogko. Kalpasan a nawayawayaanak iti naulpit a panangtengngel dagiti sakit, nagbalinak nga aktibo, napigsa ken natangken a tao ken nagtarayak a kasla ugsa iti intero nga aldaw. Diak makasarak kadagiti sasao a mangiyebkas iti panagyamanko; O henio dagiti henio, patpatgek a gayyemko...

Awatem koma ti kablaaw ti adayo a gayyem a mangipagpannakkel a ti maudi nagan ket isu met laeng ti naganmo (Ter Hovannessian). Ita diak maanusan no kasano nga ikabil dagiti tattao dagiti makasabidong a substansia iti bagida? Agsagabaak no malagipko no kasano a, kas resulta ti kinaignorante, awisek idi dagiti ay-ayatek iti balayko ken ikkak ida kadagiti naluto a bambanag babaen kadagiti bukodko nga ima.

Sakbay a raw-eating ti pitik ti pusok impakaammona kaniak ti istrok, nga iti panagkunak ket naibilang a makaay-ayo ken nalaka nga ipapatay, Ngem ita kayatko ti agbiag a mangbasa iti bukodko a mata ken mangngeg babaen kadagiti bukodko a lapayag nga adda ti nagan ti kabsatko iti dila ti intero a lubong. Nainsiriban ti trabahom, masapul a maiwaksi ti naluto a taraon, dumtengto kenka ti balligi.

Agosto 2, 1967:

"Ita naan-anay a nasalun-at ken narang-ay, kas iti pudno a tao, ibaonko." sika ti maikatlo a suratko. Adu unay ti rikna ti pusok isu a diak kabaelan nga isurat iti papel; Utangko kenka ti agdama a salun-atko O mangisalakan iti sangatauan, O patpatgek a kabsatko, mabalin kadi nga awaganka a kabsatko?

Idi diak nakaawat iti sungbat manipud kenka para iti dua a napalabas a suratko, binulodko ti dakkel a librom kadagiti gagayyemko ket kinopiak amin dayta iti tallo a napuskol a kuaderno. Ita daytoy a kopia ket agbaliwbaliw ti ima. Idi agangay, naammuak a nangipatulodkayo kadagiti libro ken surat, ngem saandak a nakadanon.

Ditoy, umad-adu ti bilang dagiti mamati iti raw veganism iti inaldaw aldaw; Adda met dagiti doktor kadakuada. Kaaduan kadakuada ti umay kaniak para

sumagmamano a saludsod, itandudok ti hilaw a taraon; Agaramidak kadagiti cake, halvah, salad ken raw dolmeh ket ipakitak kadagiti tattao, iyimprentak ti instruksionda ken iwarasko dagitoy kadagiti tattao, isuratko ti naganmo kadagiti cake nga addaan pasas; Gimmatangak iti maysa kadagitoy a cake para ken ni adingmo. Nagsangit, inarakupnak ket kinunana, "Manipud ita nga aldaw duakami a kakabsat a babbai. Kanayon a silulukat kenka ti ridaw ti balayko." Intedna kaniak ti maikadua a tomo ti librom.

Masansan a maam-ammok ni adingmo, basaek dagiti surat ken dokumentom, kitaek dagiti retrato, kinitak buyogen ti dakkel a pannakipagrikna kadagiti retrato ti dua nga annakmo a nasayang gapu kadagiti "mangpatibker" a taraon ken "epektibo" nga agas; Naisakripisiodan, ngem imbes ketdi itatta rinibu a tattao ti naisalakan manipud iti sumagmamano nga ipapatay ken mangipatulodda kadagiti kablaaw a panglaglagipda. Dagiti naindaklan a henio iti napalabas ket pinanawanda ti trabahoda a di nalpas gapu iti daytoy a kita ti taraon ken agas ket nadadaelda... ket sika laeng ti nangipalgak iti daytoy a palimed. Umel koma ti dila a makaitured a mangilibak kadagitoy a kinapudno.

Ita bay-anyo nga isaritak bassit ti maipapan iti bagik. Panagkunak, makapainteres koma dayta tapno maammuam no kasano ti kasasaadko sakbay a nangrugiak a raw-eating ken no kasano ti kasasaadko ita. Sangapulo ket pito ti tawenko idi nakaro ti ut-otko iti makannawan a sikigan ti bukotko. Saan a maawatan dagiti doktor ti makagapu ket pinagbalinnak laeng a di komportable kadagiti agas ken masahe. Kalpasan ti innem a tawen, naipannak kamaudiananna iti ospital a matmatayak. Naammuan a napno iti bato ken nana ti makannawan a batok. Ti propesor a nangopera iti batok ket maysa nga intelektual a tao a no sibibiag, pinirmaan koma dagiti natakuatam babaen ti dua nga imana; Imbagana kaniak a kinnan dagiti doktor ti kagudua ti bekkelmo gapu iti masahe ken makadangran nga agas ket nagkatawada. Binilinnak a lipatak iti agnanayon ti pannangan iti karne, itlog, atsara, mineral waters ken naapgad a taraon ken ad-adu ti kanek a nateng ken prutas.

Dua wenno tallo a tawen a sinurotko daytoy nga urnos, idi simmayaat ti riknak, rinugiak manen a kanen ti amin. In-inut nga immadu ti ganasko a mangan ken inaldaw nga immadu ti timbangko; Kas iti dadduma, impagarupko a pagilasinan daytoy ti salun-at, ngem nagbalin a kasungani dayta. Umuna, nangrugi ti nakaro a sakit ti ulo, kalpasanna naglumbang dagiti sakak, ket idi agtawenak iti uppat a pulo ket uppat, dagiti artipisial a ngipen ket nasukatan kadagiti natural a ngipen. Dimmanon iti walopulo ket dua a kilo ti timbang ti bagik; Ababa ti anges, napaut nga uyek, panagpitik ken nasam-it a tian ti nanglikmut kaniak. Idi agangay, nagparang ti goiter, a...

inlikmutna ti tengngedko a kasla natangken nga itlog. Kayat dagiti doktor ti agpaopera, ngem nagkedkedak. Kalpasanna, ti sciatica, arteriosclerosis, presion ti dara, hemorrhoids, gout, kdpy., kimmapuyen ti intero a bagik agingga a diak makapagna.

Kasla botika ti kuartok nga addaan kadagiti tableta ti aspirin, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit ken dadduma pay a sabidong, a mangbukel iti kagudua ti taraonko. Nadismayaak kadagiti doktor ket gapu ta imbaga ti amin a dagitoy a sintoma ket nainaig iti edad, impagarupko a dimtengen ti panungpalan ti biagko. Nabannogak iti daytoy a lubong ket tinarigagayak laeng a ti simple nga istrok ti mangpatingga kadagitoy a pannakaibabain. Saan a pulos a napanunotko a mabalin nga agparang ti milagro ken mangisalakan kaniak manipud iti daytoy a bang-ar. Ngem naitipon daytoy. Ita sangapulo ket pito a kilo ti diablo ket naungaw (lipaten ti mannurat ti surat a ti orihinal a bagina ket nakaurnong iti sangapulo ket pito a kilo a presko ken nasalun-at a selula bayat daytoy a panawen ti hilaw a pannangan, kayatna a sawen, saan a sangapulo ket pito a kilo ti diablo, no di ket tallopulo ket uppat a kilo ken mabalin nga ad-adu pay) ket magnaak manipud iti maysa a pungto ti siudad agingga iti sabali a pungto ti siudad nga addaan iti pudno a timbang nga innem a pulo ket uppat a kilo ken sumang-at iti 132 nga agdan ti paktoria ti cognac nga addaan kadagiti nadagsen a bagahe agingga iti balasang ni adingko nga adda iti klinika sadiay ken gapu ta trabahador ket naan-anay a pamiliar dagiti doktor sadiay iti dati a kasasaadko, masdaawda. Aglalo no alaenda ti presion ti darak ket makitada ti sangapulo ket tallo imbes a sangapulo ket siam. Daytoy ti mamagbalin kadakuada a mangbalbaliw iti opinionda ket aktual nga agballigi ti kinapudno. Mangisaganaak kadagiti naimas a hilaw a taraon a vegan iti balayko ket itedko kadakuada, manganda ket kunak: "Libre nga ipatulod ni Hovannessian dagiti librona iti intero a lubong. Tratuek met dagiti tattao babaen ti hilaw a taraon, manganka agingga a kayatmo." Sangapulo a bulanen nga agbibiagak iti daytoy a ragsak...

Kayatko nga ibaga ti sumagmamano a sasao maipapan iti detox-ko. Nakaro ti ut-ot dagiti sakitko isu a diak narikna dagiti umuna a reaksion ti detoxification, no laeng ad-adu ti kanek, ad-adu ti diak makagun-od iti umdas. Nagparang ti nalabaga a rash iti kannigid a paset ti bagik, a nasakit met, ngem di nagbayag, nasolbar dayta. Nagmaga ti kudilko iti dadduma a lugar, nagatel, nag-dandruff ken simmayaat; Naraniag a nalabaga no dadduma ti kolor ti ihiko ken no dadduma puraw ken napuskol, ngem ita nalawag a kasla danum. Adda sumagmamano a nakaro a sakit ti ulok a simmayaat a bukbukodda. Manipud iti umuna nga aldaw ti raw food, nalipatankon nga adda agas ditoy lubong. Diak patien dayta

nagbalinen nga ubanan ti puraw a buokko ita ken agsubsubli iti orihinal a kolorna."

Surat No. 12 - Mayo 7, 1971

"Adu unay ti damagko a diak ammo no sadino ti pangrugiak ken no sadino ti pagpatinggaak. Maysa nga aldaw napanak idiay ospital para iti sumagmamano nga administratibo a trabaho, nakitak ti maysa a babai a doktor a mangiggem iti librom iti imana, a mangummong iti sumagmamano a dadduma pay a doktor iti aglawlawna." ken sigagagar a mangilawlawag no kasano a naisalakan ti katuganganna manipud iti nakaro a sakit ti bato babaen ti raw veganism.Kalpasanna kinunana: "Ti surat ti katuganganna ni Ofelia Hambarsoumian ket adda met iti daytoy a libro. " Kasla inaramidna'. t am-ammok.Kitaek ti libro ket nakitak a photocopy ti isu met laeng a libro a pinirmaan ken intedko kadagiti tattao.Gapu ta manmano unay ti librom, ma-photocopy tapno ad-adu ti mausar.Inton daytoy nabigbignak ti doktor, kiniddawna nga mapannak agpakita iti maysa a pasiente iti maysa nga aldaw.Napanak iti aldaw nga inurnosmi.

Ti dati a pasiente nga agnagan Ozonian, a naan-anay itan a nasalun-at, ket nangorganisar iti narang-ay a party; Isu ket maysa a beterinaryo, ti asawana ket maysa a doktor, ti kabsatna ket maysa a propesor iti unibersidad, ti asawana ket maysa met a doktor, sumagmamano a periodista ken sumagmamano a baro a raw-eaters a nagtitipon. Ni Dr. Abajian manipud Kirovakan, simrek a kaduana ti sumagmamano kadagiti baro a raw-eating a pasurotna.

Nagsurat ni Ozonian iti daan nga adresmo makatawen ti napalabas idi nakaro ti sakitna, ngem pagarupek a saan a nakadanon dayta kenka. Makapainteres ken napateg unay daytoy a surat isu a kopiaek ken ipatulodko kadakayo. Kas makitayo iti surat, nagsakit unay makatawen ti napalabas isu a nadismayada kenkuana, ngem ita ar-aramidenna ti trabahona buyogen ti naan-anay a salun-at; ***Surat dagiti taga-Ozoniano:***

ÿ *"Diak ammo no ania a pagsasao nga iyebkasko ti pannakaklaat ken panagraemko kenka a kadakkelan a pilantropo ken kadakkelan a sientista iti daytoy a panawen. Nupay kas resulta ti sakit ti batok, nakapuyak unay isu a diak makasurat." sumagmamano a balikas uray kadagiti kaasitgan a kabagiak, ngem agsursuratak kenka buyogen ti amin a ragsak.Sika laeng ti tao iti intero a lubong a mabalinko a pagsuratan, ngem diak mabalin a di agsurat.Inyeg ti kabsatko ti librom ket impapilitna dayta Binasak dayta, nagtugawak iti kama tapno laeng diak masair ket diak kayat a rinugiak a binasa ti libro a napigis gapu iti adu unay a panagbasa;Ngem diak maisuko daytoy makaawis a libro, .*

gapu ta ti natadem ken napasnek a pagsasaona, kasta met dagiti nauneg ken landok a pampanunotmo, ti nang-enchant iti intero a kinataok. Ti nakalkaldaang nga ipapatay dagitoy nga ubbing ti nangibaon kenka kadagiti nailemmeng a bodega ti nasientipikuan a taaw tapno agsapul iti kinapudno. Ti nauneg a ladingit ti nakaigapuan ti panagbalinmo nga init ti biolohia. Gapu iti daytoy, utang ti sangatauan kadagiti dua nga annakmo ket kanayon nga agtalinaed ti naganda iti lagip dagiti nasion. Kalpasan a nabasak ti librom, dagus a nag-raw-ak ket diak inur-uray ti makaagas a resulta, iyebkasko ti panagyamanko. Gapu ta siguradoak iti kinapudno dagiti sasaom; Gapu ta maysaak a beterinaryo ken pamiliar unay iti biolohia, ad-adda a maawatanko ti kinadakkel dagiti sasaom. Amin nga ideya ti biolohikal a siensia, a nairamut unay iti utekko iti pinulpullo a tawen, nagbalbaliw iti maysa nga aldaw. Siguradoak nga agruknoy ti masakbayan iti sango ti kinatan-okmo, ta awan pay ti nailemmeng a dakkel a natakuatan. Agtawenak iti 40. Adda chronic nephritis-ko, nakaro unay ti kasasaadko. Ti nitrohena iti darak ket 65-90 ken saan a bumaba.

Nakaiddaak iti kama, basta aganges para kenka, siguradoak a nasayaat ti kasasaadko. Utangkonto ken ni nanangko gapu iti panangipasngayna kaniak ken utangko kenka gapu iti panagtultuloy ti biagko, iti agnanayon..."

Sabali pay a makapainteres a damag: maysa kadagiti periodista ti magasin a "Science & Life" ti immay idiay Yerevan manipud Moscow tapno agsirarak iti panagrang-ay dagiti sibibiag a parsua.

Sumagmamano a doktor ken aduan kapadasan a raw-eater ti naguummong iti balay ti maysa a raw-eater reporter ket nagsurat isuna iti report. Sinapulnak, ket idi Nobiembre 15th, 1971, agparang nga adda epekto ti surat numero 13 (nasuratko ti detalyado a surat iti editor ti diario nga "Avangard"), gapu ta naipakaammo kaniak babaen ti telepono a maysa nga espesialista kadagiti sakit ti digestive system, ni Propesor Jivan Shmavonyan , kayatna a maam-ammonak ken ti dadduma pay a raw-eater. Ania ti maaramidak no di ti mangaramid iti party para kadagiti aktibo a raw-eater. Sumagmamano nga aldaw sakbay ti party, nag-leave of absence-ak iti opisina ket awan ti aniaman a bain, inkagumaak ti nangisagana iti lamisaan a baro met para kadagiti sibibiag a mangan.

Hilaw a tinapay, biskuit, basaq, kasta met dagiti nadumaduma a hilaw a jam a naaramid iti bulong ti sabong, bukel ti granada, uray manipud iti berde a walnut nga aramidek iti kada tawen iti primavera, ken kasta met iti nadumaduma nga ensalada, inarkosak idi

tallo a dadakkel a lamisaan ti kasta unay a narigat nga ibaga. Iti apagbiit, awan ti nakaitured a mangsagid kadagiti tallo a dadakkel a cake a nakasilnag ti naganmo. Kamaudiananna, pinutedko dayta ket pinatokarko. Nagsennaay ti lamisaan gapu iti kadagsen ti prutas ken tubbog ti prutas!



Ti kabsat a babai ni Aterhov (Siranush BabaKhanian) ket makita iti tengnga, iti kannigidna ket ni propesor ***Shmavonyan,*** *ken ni Haikanush Ter Hovannessian ket agtaktakder iti likudanna.*

Naikeddeng ti gimong idi Oktubre 24, 1971 iti alas 16:00. Dua nga oras sakbayna, pinaayabak ni adingmo tapno makipagkamat dagiti umuna a sumangpet kenkuana kas pannakabagiyo. Umuna iti amin, simrek a mismo ti nadayaw a propesor ket inkidemna ti imak babaen ti dua nga imana nga addaan iti naisem a rupa ket sinabatna ti kabsatmo a babai buyogen ti dakkel a panagraem. Iti sabali a kanito, amin dagiti sangaili a raw eater ket doktor, propesor iti unibersidad, periodista, mannursuro, kdpy., agarup uppat a pulo ket lima a tattao ti namimpinsan a simrek. Nakigtotak, idi laeng a simmangpet ni Dr. Abajian iti luganna a kaduana ti uppat a nasiglat ken naragsak a babbai manipud Kirovakan; Immuna a nagsarita maipapan kadagiti sakitna ket impatulodna ti panagyamanna kenka gapu iti panangikkatmo kadagitoy a sakit ken tinarigagayanna ti kasayaatan para kenka ken iti salun-atmo.

Kalpasanna, nagsasaruno ti palawag amin dagiti sibibiag a mangan ken nangted iti detalyado a panangilawlawag maipapan kadagiti napalabas a sakit ken agdama a salun-at. Naulimek a nakatugaw ti propesor, dumdumngeg a naimbag ken agsurat iti nota iti kuadernona. Saan nga am-ammo ti kaaduan kadagiti sangaili, idi timmakder ket inyam-ammona ti bagina kalpasan a nalpas dagiti report dagiti sibibiag a mangan, .

nagtugaw ti amin ket rinugianda ti dimngeg a siuulimek. Rinugianna ti nagsao a siaannad maipapan kadagiti panggep ken planona.



Maysa kadagiti propesor iti unibersidad ti mangbasbasa iti surat ni Hovannessian. Nakatugaw ni Dr. Abajian iti kannigid a sikiganna.

Kinunana: "Nagsayaat gayam ti inaramid ni Hovannessian. Pakasaritaan." ipakitana a ti kaaduan a nalatak a sientista ket naggapu kadagiti gagangay a tattao; Nupay saan a doktor ni Hovannessian, ngem gapu iti pannakatakuatna, agtaktakder iti ngato dagiti doktor ken adda kalinteganna nga agbalin a sientista. Nupay adda kabusorna, ngem ti kinapudnona ket mangabak. Aminkayo ket naibaga, naadaw, ngem dagitoy a sasao ket agtalinaed kadakayo. Rumbeng nga organisaren ti populasion, mangala kadagiti estadistika dagiti amin a sibibiag a mangan, ikeddeng no ania dagiti sakit nga adda kadakuada idi ken no ania ti kasasaadda ita, ken ipaaymo kadakami dagitoy a dokumento". Segun iti singasingna, napili ti komite a buklen ti 15 a tattao, ket nairehistro met ti naganko iti dayta.Inkeddengmi ti mangbukel iti kasta a miting maminsan iti kada tallo a bulan.

Kinuna ti propesor a napanunotna ti mangipasdek iti raw-vegan sanatorium, adda met pagsasaritaan a mangipasdek iti raw-vegan restaurant.
Kas konklusion, babaen ti kiddaw ti propesor, indatagko ti sumagmamano a photocopy dagiti suratyo, ti surat manipud iti gobierno ti India, ti

ti surat nga insuratko ken ni "Avangard", ken ti surat da Ozonian ken Makarian. Kinnanna amin nga ensalada ken dadduma pay a putahe buyogen ti dakkel a ragsak ket dinamagna no kasano nga isagana dagitoy. Inwarasko ti sangapulo a kopia dagiti porma ti ensalada nga adda kaniak kadagiti sangaili. Saan a maysa daytoy kadagiti bersion nga impatulodko kadakayo, daytoy ket brand new ken kompleto.

Nagpaut ti miting manipud 16:00 agingga 21:00. Idi pumanaw, inted ti proffecor ti maysa kadagiti kardna kaniak ken sabali ken ni Siranoush ket kiniddawna a kanayon a makikomunikarkami kenkuana. Kinunana kenni Siranoush: "Talaga a tarigagayak a makita ti kabsatmo, agkonsulta ken agtitinnulong a mangisagana iti epektibo a plano tapno makadanon iti destinasion iti mabiit. Narigat ti makagun-od iti pammalubos nga agbiahe iti ballasiw-taaw; Agsuratka iti kabsatmo, baka mabalinna nga usaren ti impluensiana." tapno agsagana ti imbitasion".

Address ti Propesor: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan."**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdiano nga San Erevan.

Surat manipud iti gobierno ti India:

Serbisyo ti Impormasion ti India - T. S. Kanwar

Tehran, Enero 4, 1971, Embahada ti India. press associate

"Kas naipakaammo kadakami, nangipablaakkayo iti libro babaen ti paulo a "Raw-eating". Mabalin nga ipakaammom a ti gobierno ti India ket nangdutok iti maysa a komite a mangaramid iti pangngeddeng para iti Nature Cure, a mangisayangkat kadagiti panagadal iti panagrang-ay ken panagrang-ay ti Nature Cure.
Naited ti libroyo iti daytoy a komite, a mangbigbig iti dayta ken mangipagarup a nasayaat koma dayta nga aramid. Gapuna, pampanunoten ti Ministry of Health and Family Planning ti India nga ilako daytoy nagdakkel a libro iti nalaka (lima laeng a rupee) tapno maiwaras dayta. Saanda a makagananansia iti pannakailako daytoy a publikasion.

Agyamyamankami unay no siaasi a mangtedkayo iti pammalubos ti gobierno ti India a mangipablaak iti daytoy a libro iti Ingles ken iti dadduma pay a sangapulo ket dua a lokal a pagsasao.

Kasta met, pangngaasiyo ta ipakaammoyo kadakami no na-update daytoy a libro sipud idi... 1967 nga edision. Wenno kayatmo kadi a baliwan dayta iti asidegen a masanguanan?

Gapuna, agyamankami no addaankami iti kasapulan a pammalubos tapno maipablaak daytoy a libro idiay India."

T. S. Kanwar.

Daytoy ti aktibo unay nga institusion ti salun-at idiay India, a naipasdek idi 1964 babaen ni Mahatma Gandhi. Kanayon nga iwarasda dagiti libro ken bulletin-ko idiay India. Ti Ministry of Health ti India ket inyam-ammo daytoy nga institusion iti librok. Adtoy ti sumagmamano a paset manipud kadagiti surat nga insurat kaniak ti direktor dayta nga institusion:

"Nabasak ti maipapan kenka lima a tawenen ti napalabas iti British Vegetarian Magazine, a diak unay impangag ken dandani nalipatan; Agingga idi napan a bulan, maysa a babai a Mehikano a mangpatpataray iti sanitarium sadiay ti nagtalinaed kadakami iti tallo a lawas ken nagsao iti nangato." raw food.Sipud idin, diak naanus nga ikagkagumaak ti makiuman kenka ken ag-order iti libro, ngem kasano a masarakan ti adresmo?Ngem sumagmamano nga aldaw ti napalabas dua a tao ti immay kadakami a lima a tawenen nga agtomar iti hilaw a taraon ket intedda kaniak ti adresmo address.Daytoy nga instituto ket impasdek ni Gandhi ken nagasatanak a nagtrabaho sadiay iti sangapulo a tawen bayat dagiti maudi a tawen ti biagna.

SENTRO TI PANANGAGAS TI NATURE, Uruli- Kanchan, India

Presidente ti Israel Vegan Society, hepe nga editor ti "Nature and... Salun-at" magasin:

"Agyamanak unay kadagiti impatulodyo a bulletin. Ikagkagumaanmi a maala dagitoy." kadagiti kayatda unay nga usaren dagitoy. Sangagasut a tomo dagiti libroyo ti nailakomi agingga ita; Iti bassit a pagilian a saan nga ammo ti Ingles ti kaaduan a populasion, talaga a dakkel a balligi ti panaglako iti nakaad-adu a libro. Ipatulodko kadakayo ti akkub ti magasin a "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), a nakaimprentaan met ti napintas a retrato ni Anahit nga agtawen iti innem. Ita, agsagsaganaak iti artikulo nga iyimprenta nga addaan iti retrato ti sangapulo ket dua ti tawenna nga Anahit."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna San Nevey Oz. Israel

Daytoy a doktor ti presidente ti British Vegetarian Society, a... addaan iti praktis idiay London, ket kalpasan a nabasana ti librok, isu ket kasta

kombinsido ket itedna ti adresko kadagiti pasientena ket iresetana ti libro a raw eating. Paneknekan daytoy ti sumaganad a surat:

"Nabasak ti librom maipapan iti raw food. Inreseta ni Dr. Lato ti raw food diet tapno maagasan ti kanserko. Intedna kaniak ti adresmo tapno makaorderak iti libro manipud iti dayta. Sangapulo a doliar ti ipatulodko babaen ti koreo ket ipatulodnak koma iti tallo a libro." ken innem a bulletin."

Ni Mrs. Campbell Moodie, 31 Hardin ti Linden, Londres, W. 2

Ni Mrs. VERA STANLEY ALDER: ni Mrs.

"Dear glorious friend, siaannad a binasak ti librom iti namindua ket nariknak dayta." daytoy a libro ti mangirugi iti baro a panawen para iti sangatauan. Nasken unay nga ikabil daytoy a libro iti sanguanan dagiti mata dagiti tattao tapno kamaudianannna adda sapasap a kinasiglat iti lubong. Maysaka a henio a nakabigbig iti simple ken perpekto a kinapudno ken ad-adda nga umiso ti panangilawlawagna ngem kadagiti amin a nutrisionista a nabasak dagiti libroda agingga ita.

Adun a tawen nga ipaganetgetko kadagiti tattao a ti tao ket fruitarian ket kastoy ti pannakarisut dagiti parikut ti lubong ken maparsua ti nabalitokan a lubong. Ti motto-mo ("saan nga agluto") ket ikkatenna amin dagiti rason, rukod, moderasion, babaen ti simple ken kangrunaan nga urnos. Ikkatenyo dagiti estadistika ken dadduma pay a napagsasaritaan agingga ita, ket iti lugarda ipaayyonto dagiti tattao iti pudno a salun-at ken ragsak.
Ti pannakatakuatmo, kas iti pannakatakuat iti koriente, ket gapuanan ti maysa a henio, ket nalabit dagiti tattao a makaawat kenka ket henio met.

Aramidekto ti aniaman a kasapulan tapno agbalin a nalatak ti librom; Agdama nga ag-edit-ak iti libro, agsursuratak iti sabali a libro ken mangted iti lektura. Ababa unay dagiti aldaw tapno maaramid dagitoy a banag. Ita kritikal ti kasasaad iti lubong, ngem maparegtakami ken lakayko, no maipapan iti pannakaammo a sika ken ti trabahom ken ti balligim ket adda pay laeng iti daytoy a lubong. Pangngaasiyo ta awatenyo a nasingedkami unay kadakayo.

Ipatulodko kadakayo ti maysa kadagiti librok. "Adun a tawen a vegankami, saankami nga agsigsigarilio wenno uminum iti arak, ket ita us-usarenmi ken lakayko ti pamay-am."

«PANAGKAYKAYSA ITI SUBONGAN A UNION» 8 Umuna nga Avenue, London.

ESSENCE OF HEALTH» Dagiti Nangato a Nangipablaak ti Linteg ti Salun-at ken Biag:

Abril 29, 1968:

"Naawatko ti librom. Saan laeng a masarakak daytoy a libro a nagsayaat, . ngem naan-anay a maibagay dayta iti pampanunot, aramid, ken sinuratko. Ita, mangipablaakkami iti magasin a maawagan iti "ESSENCE OF HEALTH". Malaksid iti pannakaipablaak daytoy a magasin ken dagiti personal a librok, kayatko ti aglako kadagiti ganggannaet a libro a mangipakita kadagiti tattao iti umiso a wagas. Para iti daytoy a panggep, sigurado a ti librom ket rumbeng a mairaman kadagiti librok, isu a pangngaasiyo ta ipakaammoyo kaniak maipapan kadagiti kondision ti diskuento ti paktoria."

Mayo 24, 1968:

"Maragsakanak a mangipatulod kadakayo iti $82.5 a tseke para iti limapulo a tomo dagiti libro ti hilaw a taraon. No situtulokka a mangted kadakami kadagiti karbengan a mangimaldit iti libro, siraragsak nga awatenmi dayta. Adda amin nga alikamenmi a mangipablaak iti dayta."

Kahon 2821, Durban, Sud Africa.

MISION PUBLIKO TI DAULAT RAM:

"Masdaawkayo a makaawat iti daytoy a surat; Mamatikayo, kalpasan a nakitayo ti libroyo, amin a kameng ti board of directors daytoy nga institute ket saan laeng a naapektaran unay, no di ket naan-anay met a kombinsido a babaen laeng ti hilaw a taraon a maisalakan ti populasion manipud." amin a sakit.Ti komunidadmi ket maysa a charity organization.Inkeddengmi nga implementaren ti raw food movement idiay India.No palubosandakami a mangimaldit iti librom iti Ingles ken lokal a pagsasao, agiwaraskami iti sangapulo ribu a kopia a libre iti umuna a lugar.Aramidenmi makiuman met iti Ministry of Health tapno ikonsiderarda met daytoy nga isyu kadagiti aktibidadda.Inkeddengmi a paneknekan met ti kinapudno kadagiti ospital.

Ammomi nga addaan ti pilosopiam kadagiti kalabanna no maipapan kadagiti personal nga interes, ngem iti pagilian a kas iti India, a sadiay kaaduan a populasion ket napanglaw ken mabisin, ti hilaw a taraon ket makasarak iti maitutop a daga ken mangpataud iti minilion a tattao a kas resulta ti agsagaba dagiti naluto a taraon ken ugali ken di umiso a kaugalian, maisalakan. "Inton agangay, inton ti librom ket."

naipablaak ken nagun-od ti resulta, mangipatulodkami iti awis nga umay idiay India a kaduam ti pamiliam ken makitam ti resulta babaen kadagiti bukodmo a matam."

Krishan Mohan, Bise Pres. 17- B, Asaf Ali nga Rd. Baro a Delhi

---

Kalpasan a naawatko ti surat manipud iti embahada ti India, inkeddengko a padasen manen ken ipakaammo kadagiti autoridad ti pagiliantayo ti maipapan iti daytoy a balligi. Umuna, insuratko ti sumaganad a surat ken ni MohamadReza Shah Pahlavi, inkapetko ti maysa a tomo dagiti libro a Persiano, Ingles ken Armeniano iti Imperial Office.
Ti surat:

"Ipagpannakkelko nga iyeg kadakayo ti nalabes a naragsak a damag a mabalin a narigat a panunoten iti damo."

Kas resulta ti tallopulo a tawen a panagregget, panagadal, panagsukisok ken padasko, ita ket sigurado a napaneknekan a dagiti makagapu iti amin a sakit ket gapuanan ti panaginum kadagiti naluto a taraon, kemikal ken dadduma pay a natay a substansia a di ammo dagiti tattao nga ikabil iti bagida. Nakumbinsirak iti daytoy idi napukawko ti dua kadagiti ay-ayatek nga annak, maysa iti edad a sangapulo ken ti sabali iti edad a sangapulo ket uppat, kas resulta ti panagreseta dagiti nalatak a doktor kadagiti "epektibo" nga agas ken "mangpabileg" a taraon. Maysa a detalyado a libro nga insuratko iti Armeniano ti nayimprenta ken naipablaak idi 1960, kalpasanna tapno maipakaammok dagiti kailiak a Persiano a babbai/lalaki idi 1963, temporario a nangipablaakak iti bassit a polieto iti Persiano, a ti kopia dayta ket indatagko iti isu met laeng a tiempo. Ti nadakamat a libro ket nadlaw ni Mr. Pahlbod, Ministro ti Kultura ken Arte. Pinaayabannak ket kalpasan ti sumagmamano a miting inyam-ammonak ken ni Dr.
Abbas Nafisi, Sekretario Heneral ti Nalabaga a Leon ken Init. Nagustuan da Mr. Dr. Abbas Nafisi ken Dr. Abolqasem Nafisi, ti pangulo ti Khaje Nouri Maternity Hospital, dagiti kapanunotan ken opinionko ket inkarida ti amin a kita ti tulong ken panagtitinnulong; Para iti panggep dagiti umuna nga imbestigasion maipapan iti hilaw a taraon, inyam-ammodak iti Nemooneh Orphanage ken ti Number One Nursery ken ti Bahrami Children’s Hospital. Daksanggasat ta nasabatko ti sumagmamano a rigat sadiay, gapu ta kasapulan a maisina ti sumagmamano a doktor ken empleado manipud kadagiti daan a di umiso nga ideya ken tapno pamiliar ti kapanunotanda kadagiti baro nga ideya, ngarud, gapu iti panangitantan iti trabaho, nagtalinaed nga awan ti bungana dagiti panagreggetko ket temporario a binaybay-ak ti panangsurot iti ti banag. Siempre, buyogen ti naindaklan

panagbabawi, nangruna ta napaliiwko a naimbag dagiti makadangran nga epekto ti di umiso a pannangan.

Kangrunaanna, dagiti administrador dagiti nadakamat nga institusion kasta met dagiti amin a doktor dida impangag ti pudno nga epekto ti natay a taraon ken pinakan laeng dagiti naluto ken saan a napateg a taraon kadagiti amin a pasiente, kas kadagiti restawran, a mangpataud kadagiti sakit iti 100%. Kalpasan ti kinakurang ti balligi iti bukodko a pagilian, inkeddengko nga iyebkas dagiti kapanunotak kadagiti sientista ti ganggannaet a pagilian, tapno nalabit iti kastoy a wagas makagun-odak iti balido ken di mailibak nga ebidensia a mangipatungpal iti planok iti pagiliak. Ita ta dimtengen ti panawen, mariknak a sagrado a pagrebbengak nga ipaawat daytoy napateg nga impormasion kadakayo a nangipakita iti panggepyo iti lubong babaen ti *puraw a rebolusion ni shah ken tattao.*

Immuna a nayimprenta ken naipablaak ti Ingles a librok idi 1963, ket nailako dayta. Kalpasanna, idi 1965, impablaakko ti maikadua a libro iti pagsasao nga Armeniano ket dua a tawen kalpasanna impatarusko ti isu met laeng a libro iti pagsasao nga Ingles, a babaen iti dayta impatulodko kadakayo ti tunggal maysa kadagita. Sangapulo a ribu a tomo dagitoy a libro ken agarup kagudua a milion a libre a leaflet ti impatulodko kadagiti politiko ti ganggannaet a pagilian, kadagiti diario, institusion, unibersidad, kdpy. Iti daytoy a tawen manen, nakayimprentaak iti sangapulo a ribu a polieto iti pagsasao nga Armeniano tapno maipaayko kadagiti tattao a libre. Ti resulta dagitoy nga aktibidad ket ita nga aldaw kadagiti pagilian ti lubong, nangruna idiay America, India ken Armenia, adda ginasut a ribu a tattao a Raw-Vegan, kaaduan kadagitoy ket pasiente a nadismaya kadagiti doktor, ken ita ituloyda ti biagda iti naan-anay a salun-at. Rinibu a surat ti panagyaman ti maawatko manipud kadakuada. Dandani amin dagiti vegan ken naturopathic a doktor ken dadduma pay a progresibo nga institusion ti salun-at ket insaknapda dagiti libro ken polietak ken mangrugida kadagiti nasaknap nga anunsio maipapan iti raw veganism; Ipablaakda dagiti anunsiok kadagiti pagiwarnakda, mangbangonda kadagiti sanatorium para iti raw veganism. Idiay Mexico, naipasdek ti maysa a raw food orphanage. Maipatpatarus ti librok iti Espaniol idiay Argentina ken iti Hindi idiay Delhi ken agdama a maimalmaldit. Indatag ti BBC ti librok iti TV ken binasana dagiti paset dayta kadagiti tattao; Dagiti pilantropiko a doktor idiay Europa, America, kdpy., itedko ti adresko kadagiti "di maagasan" a pasiente ken irekomendarda a basaen ti

raw-eating a libro. Dagiti biologo ti Yerevan Academy ket mangidepensa ken mangsuporta kadagiti panagkitak iti binulan a magasin a "Science & Technics".

Yantangay naipablaak ti dakkel a librok iti Armeniano sangapulo a tawenen ti napalabas, ti... immadu ti bilang dagiti mangan iti hilaw idiay Yerevan. Mangipasdekda iti relasion iti tunggal maysa ken mangorganisarda kadagiti party ken selebrasion a naibatay iti raw eating. Adu met a doktor ti makitkita kadagitoy a mangan iti hilaw a taraon; Ti pangulo ken propesor ti departamento ti nutrision ti Yerevan University mangorganisar kadagiti lektura maipapan iti hilaw a pannangan, ket kadagitoy a panagtitipon, dagiti tattao a naisalakan manipud kadagiti nakaro a sakit ti mangted kadagiti reportda.

Kas pagarigan, maysa a babai a doktor a nagsagaba iti paralisis ken kasta saan a makagaraw iti uppat a tawen, timmakder kalpasan ti sangapulo ket uppat a bulan a hilaw a taraon ket naan-anay itan ti salun-atna. Sabali pay a makapainteres a pagarigan: maysa kadagiti kabagiak, maysa a duapulo ket walo ti tawenna nga agtutubo, ket agsagsagaba iti panagkapuy ti nerbio ken dandani dina maigaraw dagiti takiag ken sakana; Saanna nga impangag dagiti libre nga instruksionko, namitlo a nagbiahe idiay Europa ken nagastos iti nasurok a maysa a milion a rial agingga a kamaudiananna naawatna ti libro a raw-eating idiay Lausanne manipud iti nalatak a neurologo a nakabasa iti librok ken naam-ammona ti kinapudno. Nagsubli idiay Tehran.

Adda rinibu nga umasping a dokumento iti mainaig a file ken siak nakasaganaak a mangidatag kadagita iti aniaman a nadutokan a tao . Ngamin, ti kadakkelan a balligi a dimteng kaniak itay nabiit ket opisial a binigbig ti gobierno ti India ti librok a makagunggona ket inkeddengna nga ipablaak dayta ken irekomendar ti pannakabasana kadagiti tattao ti India tapno masurotda dagiti instruksion ti libro . ket maisalakan iti sakit, kinapanglaw ken bisin.

Itatta sigurado a napaneknekan a dagidiay mangliklik iti panagkonsumo ti naluto a taraon, makasabidong nga agas ken dadduma pay a natay a substansia ket awanan iti amin a sakit, nalag-an man wenno nadagsen, kas iti atake ti puso, kanser, diabetes, makaakar a sakit, panateng. etc ket naisalakan. Paneknekan a naimbag dagiti magun-odan a dokumento a bayat a malukatan dagiti baro nga ospital, umadu ti bilang dagiti pasiente a maitunos iti dayta; Gapu ta dagiti ospital, botika ken kosina ti pagtaudan ti panagraira ti sakit; Gapuna, saan a kasapulan ti mangbangon kadagiti baro nga ospital, ngem rumbeng a mapartuat dagiti kasasaad tapno dagiti ospital ket mabaybay-an nga awan ti pasiente ken agsasaruno a mairikep, ken

daytoy a kasasaad ket adda laeng iti panangbalbaliw iti wagas ti pannangan dagiti tattao. Maisupadi iti pampanunoten ti dadduma a tattao, nalaka unay nga aramiden daytoy.

Kas inkeddeng ti gobierno ti India, umuna iti amin, kasapulan nga irekomendar ti nasion a mangbasa iti libro ti hilaw a taraon ken maikadua, opisial koma a maipakaammo a ti panagluto ket maysa a di natural ken saan a napateg nga aramid. Adda koma limitasion dagiti ulbod ken makaallilaw nga anunsio dagiti natay a taraon, makasabidong nga agas ken kemikal a bitamina.

Imbes a mangiwaras kadagiti makasabidong nga agas kadagiti mannalon, mabalin nga isuro dagiti opisial ti Health Corps no kasano ti agmula manipud iti sumagmamano a sibibiag a nateng. ken nagtubo a trigo, naisagana a naimas ken nalaka a makapasalun-at a taraon, wenno no kasano a naan-anay a mapnek ti maysa a tao ti bagina babaen ti dua a rial a sibibiag a trigo, dua a rial a petsa ken dua a rial a nateng ken agbiag nga awan sakit.

Babaen ti prensa, radio ken telebision, mabalin a pakdaar ken ireseta iti nasion maipapan iti panagbalbaliw ti ugali iti pannangan, ti pannakaisagana dagiti sibibiag ken talaga a makapabileg a natural a taraon; Mabalin nga in-inut a mabaliwan dagiti ospital a sanatorium; Ti wagas ti panangpakan kadagiti nursery, orphanage ken ospital ket rumbeng nga in-inut nga agbalin nga obligado a raw-vegan. Kas resultana, iyakar dagiti tattao dagitoy a sanatorium kadagiti pagtaenganda ket agbalinda a bukodda a doktor. Iti saan a mabayag, awanton dagiti pasiente kadagiti ospital ken agsasarunodan a mairikep. In-inut a bumassit ti panaginum iti amin a kita ti tabako, inumen, karne, ikan ken dadduma pay a makadangran a substansia.

Dagiti almendro, pistasio, petsa, pasas ken kasta a napateg a taraon ken adu pay a prutas ken nateng ti mailaklako iti sabali a pagilian iti kababaan a presio, daytoy ket rumbeng a maisardeng ken awan koma ti maaramid nga eksport. Isu a ti taraon a naimula ditoy ket kanen dagiti bukodtayo a tattao ket kas resultana, ngumato ti kasasaad ti panagbiag dagiti tattao ken bumassit ti negatibo a kababalinda. Mapukawto dagiti panagtakaw, krimen ken palsipikasion. Daytoy, a kasla imposible idi damo, agbalinto a kinapudno iti pagiliantayo iti sumagmamano a tawen.

Saantayo koma nga asikasuen dagiti absurdo, ulbod, ken di umiso a kapanunotan ti sumagmamano a managayat iti kuarta ken awan asi a doktor, gapu ta saanda laeng a nakasarak iti kabassitan a remedio a manglapped kadagiti sakit babaen kadagiti ibagbagada, no di pay ket babaen kadagiti di umiso nga aramidda ken

dagiti biddut ti nakaigapuan ti panagsaknap dagitoy a sakit. Ti sungbat kadagitoy amin a diskusion ket piho laeng a resulta ti trabaho ken panagtignay. No saan nga umdas kadakuada ti resulta a nagun-od iti pamiliak, kasta met kadagiti mangan iti hilaw a taraon a naiwaras iti sabali a pagilian, no makaawatak iti umdas a pasilidad ken pamay-an, nakasaganaak a mangpaneknek ken mangpaneknek iti kinapudno ti panagkunak babaen ti panagtignay iti ababa a panawen.

Ti kiddawko ket siaanus a basaenyo dagiti libro ken pakaammo nga impatulodko kadakayo iti Ingles."

“Iti kaadda ti kadakkelan a mangisalakan iti sangatauan manipud kinapanglaw ken sakit:

Maysaak a retirado nga opisial ti Imperial Army, a nagretiro nga addaan iti sangapulo ket walo a tawen ken tallo a bulan a kapadasan gapu iti nalabes a kinalukmeg idi tawen 1344 (Persian *solar calendar)* segun iti desision ti Medical Council of the Army segun iti file ti nakaro a sakit a naurnos. Sakbay a nagretiroak iti apagbiit tapno agasan ti kinalukmegko, a nagun-odko ti agarup 125 Kg, nairesetada dagiti slimming pills a kas iti Metrical ket ininumko dagitoy, ket kas resultana dimmanon iti 150 Kg ti timbangko ken nagtultuloy nga immadu. Agingga a naan-anay a naikkatak iti pannakabalin nga agtrabaho. Kalpasanna, babaen ti panangireseta kadagiti bitamina, kebab ken dadduma pay a taraon, naaddaanak met iti angkit. Naikeddeng a mairetiroak, kayatna a sawen, awan ti benepisio, kayatna a sawen, awan kompleto ti sueldok. Iti daytoy a tiempo a ti angkitko ket mangparparigat kaniak, imbaondak iti departamento ti allergy ti ospital No. 502 ti army ket inikkandak iti sangapulo ket walo a kita ti ineksion kadagiti imak, ket tunggal maysa kadagita a naglumbang, kinunada a sika allergic kadagita a banag, siempre naglumbangda amin, ngem dua wenno tallo Inkonsiderarda ida apaman a saan nga empty ti petision ket kinunada nga allergic-ka kadagita ket rumbeng nga ag-inject-ka iti mamitlo iti makalawas; Gapu iti daytoy, naaddaanak iti heart asthma ket babaen ti panangiresetana iti dadduma pay a pildoras a kas iti Valium, breast syrups ken makapapatay nga agas, napaay ti batok ken nakaro ti panaglumbang ti tianko. Kalpasanna, ngimmato ti timbangko manipud 160 Kg ket manen babaen ti panagtomarko kadagiti napigsa a corten tablets nga inreseta ti doktor, inaldaw a kimmalukmeg ken naaddaan iti makunkuna a Courtney obesity ket naibaonak manen iti stretcher

iti ward ti isu met laeng nga ospital para iti agnanayon a pannakaagas! Kalpasan ti pannakaopera ti umbilical hernia, imbaga kaniak ti doktor nga inuksobko ti tallopulo a milion a yunit ti penicillin iti tianmo; Ita maawatakon a babaen iti daytoy a penicillin, nakadanonak iti ruangan ti ipapatay. Iti daytoy a tiempo, ti bassit nga anakko a babai ket addaan iti heart rheumatism ket masapul nga agi-inject iti maysa a milion a dua gasut a penicillin (Penador) iti kada lawas agingga iti edad a 18. Iti sabali a bangir, dagiti saka ti bassit nga anakko a lalaki ket nakurba manipud kadagiti sikigan ket agsagsagaba iti kasta -maawagan iti rachitis. Ni baketko, nga agsagsagaba iti kinapanglaw ken adu a sakit kaniak ken dagiti annakko, ket nangipila iti reklamo iti family support court ket nagkiddaw iti alimony, ket diak makabayad iti alimony gapu iti nababa a sueldok, indiborsiokon, kayatna a sawen ti panangispal kenkuana manipud iti daytoy nakalkaldaang a biag. Nakipagnaedak iti lima a masakit ken naulila nga ubbing. Inaldaw a no mapanak kadagiti doktor nga addaan kadagiti bokleta ti health insurance, napunno ti dakkel a kantidad dagiti bokleta ken dakkel a kantidad ti sueldok ti nasamsam iti porma ti panagbisita, ECG ken bayad iti laboratorio. Mapukawko met ti sumagmamano a sueldok para iti prangkisa ti seguro. Agingga nga insingasing kaniak ti bookkeeper ti eskuelaan ti anakko, a nakadlaw iti kasasaadko, ti libro a raw eating. Binasak daytoy a libro buyogen ti naan-anay a kinagagar ken inawatko ti linaonna ket kaduak dagiti annakko a nangrugikami a nangan iti 100% a hilaw a vegan. Iti las-ud ti sumagmamano nga aldaw, limmasat ti angkitko; Kalpasanna, in-inut a simmayaat ti kasasaad ti balasangko ken nalinteg dagiti saka ti bassit nga anakko, ket inrugik manen ti kinaagtutubok. Iti las-ud ti innem a bulan, bimmaba ti timbangko manipud agarup 160 agingga iti 70 Kg. Bayat daytoy a panawen, babaen ti pannangan iti naan-anay a hilaw, nagun-odko manen ti biag ken kinapresko ti maysa nga ubing ken inkarik iti bagik a diakto pulos sagiden ti makapapatay a taraon. Utangko ti pannakaisalakanko manipud iti didigra iti librom."



Mr. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, barrio dagiti Arabo, Naser Khosrow St, Tehran.

Ti mannurat daytoy a surat ket maysa a babai nga umay idiay Tehran Raw Vegans club iti inaldaw kalpasan ti trabahona ken tumultulong kadakami iti club, ken no dadduma, makaala pay ketdi iti sumagmamano a video manipud kadagiti obra ti club:

"No kasano a naparmekko ti kanser babaen ti raw

veganism: Iti saan a mabayag, rambakankon ti maikadua nga anibersariok a nagbalin a raw. Dua laeng a tawenen ti napalabas idi kumarkaro ti ut-otko iti kanser, naiyam-ammo kaniak ti libro ti raw food a naan-anay a nangbalbaliw iti biagko. Kinapudnona, daytoy a libro ti nangispal iti biagko.

Idi 2533/2/21 *(Persian imperial calendar)* adda karkarna a nariknak iti makannawan a susok. Medio nasakit ti nakemko, napanak iti doktor, ngem awan ti karkarna nga impakita ti X-ray. Kalpasan ti dua a bulan, nangrugin ti ut-ot ket di nagbayag kimmaro. Nangrugi ti panagbisita kadagiti doktor tapno agpaagas.

Idi 2533/6/25 babaen ti pammalubosko, naaramid ti operasion; Idi makapuotak, nadlawko a naungaw ti makannawan a susok, nabannog ti makannawan nga imak.

Saan unay a nagbaliw ti riknak agingga idi 2535/1/5, idi nariknak ti ut-ot iti makannigid a luppok, napanak iti sumagmamano a doktor ket kalpasan ti sumagmamano a retrato, nadayagnosda ti kanser ti tulang ket nagpedidoda iti a

kompiuter a report ti osteotomy manipud ulo agingga iti saka. take Iti sabali nga operasion tapno malapdan ti panagrang-ay ti sakit, naikkat met ti matris ken obariok. Uppat a pulo nga aldaw ti limmabas... kinuna dagiti doktor a maospitalak manen. Inkeddengko ti mapan iti ballasiw-taaw ket ituloyko ti panangagas sadiay. Napanak idiay Israel; Kalpasan nga inikkatda ti makannawan a susok, nagretratoda iti bara ken dalem iti tunggal tallo a bulan. Adu a radiasion ti simrek iti bagik. Inagasandak iti cobalt iti uppat a pulo a sesion, iti tunggal sesion ikabilda ti kobalt iti maysa a sikigan iti tallo a minuto ken iti sabali a sikigan iti tallo a minuto.

Idiay Israel, rinugianda manen ti nagretrato ken nag-X-ray, nagretratoda iti goitre-ko, a naoperaak tawtawen ti napalabas.

Kamaudiananna, inlawlawag kaniak ti doktorko ti intero a proseso ket kinunana: "Naladaw nga inikkatda ti barukongmo, daytoy a sakit ket mangraut iti tallo a paset ti bagi, bara, dalem ken tulang; Narang-ay ti kansermo iti tulang. Nagbalin a naingpis unay ti ulo ti femur-mo." nga pampanunotek no kasano a saan a naburak bayat ti panagtugawko iti tugaw ti eroplano?"

Idiay Israel, nangtedda iti sangapulo ket lima a sesion ti kobalt. Nagsubliak idiay Tehran nga addaan iti maleta a napno kadagiti retrato, surat, reseta ken instruksion. Makalawas a nag-chemotherapy-ak idiay Tehran, ket manipud alas siete ti bigat agingga iti alas dos iti malem, inkabilda ti asin iti ulok. Gapu ta pinasardengda dagiti hormone, immadu ti timbang ti bagik manipud innem a pulo ket walo a kilo agingga iti walopulo ket tallo a kilo. Impadtoda pay ketdi a matnag ti buokko ket agtuboak iti barbas ken bigote. Maysa nga aldaw, idi kayatko ti agtomar iti kapsula, idi nabasak ti broshur, nakitak a naisurat a daytoy nga agas ket addaan agingga iti sangapulo ket dua a dakes a resulta ken mabalin nga ipapatay; Ngem sibibiagak pay isu nga inkeddengko nga isardeng ti agpungtot iti bagik.

Sangapulo a bulan kalpasanna, napasamak ti kapatgan a panagbalbaliw iti biagko. Idi imbaga kaniak ti maysa kadagiti gagayyemko, a paralisado a mismo, a nasaysayaat nga amang ti riknana kalpasan ti makabulan a panagbalinna a raw vegan, inkeddengko ti agbalin met a raw vegan. Kabigatanna, napanak iti raw vegans club nga addaan iti masakit ken nadismaya a bagi tapno maammuak ti maipapan iti pamay-anda iti nutrision. Nanganak iti kagudua a hilaw ken kagudua a naluto iti sumagmamano nga aldaw, ad-adda a naparegtaak ket kamaudianna nagbalinak a maysa

absoluto a raw eater. Babaen ti pannangan a hilaw iti umuna a bulan, napasamak ti milagro iti bagik. Ti buok ti kidayko, a naan-anay a nagtinnag, nangrugin a nagtubo manen; Ad-adu ti pigsak a magna, simmayaat ti panagkitak ken nariknak a nagungar. Maysa nga aldaw natnagak manipud iti agdan iti marmol a suelo ti sentral nga opisina ti seguro; Kasla maparalisadoak. Iti dayta dua a bulan a raw food, adu unay ti nagbaliwan ti bagik isu nga idi retratuenda manen ti pelvis ken sakak, kinuna ti doktor: "Nasalsalun-at dagiti tulangmo ngem ti tulangko." Awan ti nabati a tugot dagita nauneg a sugat iti bagik. Naidulinkon amin a dokumento ken retrato sakbay ken kalpasan ti hilaw a taraon. Ita, kalpasan ti dua a tawen a raw veganism, naan-anay a nagbalbaliwak. Diak nagtomar iti aniaman nga agas bayat daytoy a tiempo.

Ti makannawan nga imak, a naan-anay a nabannog kalpasan ti operasion, ket nagsubli iti normal. Ti bagik, a napno iti pimples iti sirok ti kudil kalpasan ti chemotherapy ken nakaro ti ut-otna, simmayaat ket naungaw dagiti pimples. Kabayatan daytoy a panawen, napukawko ti duapulo a kilo. Ita agtrabahoak iti walo nga oras iti inaldaw ken aktiboak unay iti nawaya nga orasko. Namnamaek a busbosek ti panawenko a siraragsak ken nasalun-at iti daytoy baro a biag



Maryam Neshan BarJan, Nayanak idi Hulio 25, 1931 - Tehran

***.

Dagitoy ken rinibu pay a surat a naawat manipud kadagiti raw-eater iti nadumaduma a nasionalidad iti intero a lubong paneknekanda a dagidiay pasiente a mangisardeng iti panagusar iti droga ken naluto a taraon ket dagus ken di agbaliw a maagasan iti tunggal kita ti sakit a maminsan laeng.

Ti "AVANGUARD" a pagiwarnak, a naipablaak idiay Yerevan, ti kapitolio ti Armenia, ket agsurat iti maysa kadagiti bilangna (1964, No. 98): "Ti bilang dagiti inheniero, musikero ken pintor, amin ti
a lallaki a nasursuro, nagbalinda a raw-eater. Ipasiguradoda kadakayo a mariknada a nalag-an ken nasalun-at unay isu a dida agling-et ken dida marikna ti panagpitik ti pusoda."

Ti Moscow journal a maawagan iti "SCIENCE AND LIFE" ket agpudno iti ti Marso, 1965 a ruarna nga adu dagiti raw-eater kadagiti agbasbasa, a naagasan kadagiti nadumaduma a sakit ken nangipakaammo kadagiti editor kadagiti naan-anay a detalye ti panagimbagda.

Kadagiti kasasaad saan a maawatan ti maysa no apay a dagiti biologo ken dadduma pay a responsable nga autoridad dida mangaramid kadagiti aktibo nga addang tapno maipatungpal dagiti prinsipio ti raw-eating. Apay nga agduaduada idinto ta nasarakan ti dalan a mangragpat iti maudi a kalatda a mangwayawaya iti sangatauan manipud kadagiti sakit ken mangipasigurado iti naragsak a biag ti tunggal maysa? No pilienda, maagasan ti tunggal masakit iti las-ud ti dua a bulan ken ibukbokda dagiti ospital dagiti pasienteda. Pagrebbengan ti tunggal natan-ok a tao a damagen kadakuada no kayatda a maragpat daytoy a panggep wenno saan.

Sipapasnek nga ideklarak iti intero a lubong nga MANIPUD ITI PANANGRESETA DAGITI MASABID NGA AGAS KEN TI REKOMENDASYON KADAGITI NALUTO A TARAKEN KET MABALIN A MASAPUL A KAS KADAGITI AWAN PUSO A KRIMON KONTRA ITI TAO, GAPU TA DAGITI FACTORS A

PANANGIPAAY TI AMIN A SAKIT TI TAO.

***.



Napintas a 7 ti tawenna a puraw nga aso, makipagnanaed kadakami ni Jackie kas raw vegan manipud iti umuna a paset ti biagna.

Ita, nalaka a mapaneknekan a saan a natural ti pannangan iti karne uray kadagiti dadduma animal, ken awan ti pudno a karniborotayo. Nairuam ni Jackie kadagiti taraon a kankanenmi sipud pay naipasngay. Kaaduan a taraonna ket buklen ti trigo, petsa, pasas, pistasio, ensalada ken nadumaduma a prutas, amin dagitoy ket sibibiag (raw) a porma, gapu ta iti balaymi awan uray maysa a gramo a natay a taraon. Mangan pay ketdi daytoy nga aso iti sibuyas ken labanos buyogen ti dakkel a tarigagay.

No ipandatayo iti ruar ti siudad, agar-arab a kasla kordero kadagiti berde a karuotan. No idilig kadagiti dadduma nga aso, nasalun-at unay daytoy nga aso, presko ken napno iti enerhia. No kayattayo nga iruam dagiti urbon dagiti leon, leopardo ken lobo a mangan kadagiti mula a kas iti daytoy nga aso, kalpasan ti sumagmamano a kaputotan naan-anay a baybay-anda ti kinarungsotda ket agbalinda a kalmado, ket mabalinda ti agbiag a sangsangkamaysa kadagiti dadduma nga animal a kas kadagiti baka. Ngem maisupadi ketdi, ditay pulos mairuam dagiti baka a mangan iti karne.

Ania ti rumbeng a liklikan?

Ti namaga a prutas a naproseso iti asupre wenno natadem a danum wenno kadua ti dadduma a kemikal saan koma a kanen, gapu ta awan ti sustansiana ken makasabidong laeng a substansia, isu nga uray dagiti igges ket saan nga umasideg iti dayta. Saanmo koma nga inumen dayta lana ti olibo a nasala iti kemikal ken awan ti natural a kolor wenno angot ken ramanna

ken napukawnan ti sustansiana. Saan a maibilang a sibibiag ken natural a taraon ti naapgad nga olibo, adobo a pipino ken atsara a naisagana iti asin wenno suka. Kasta met, awan ti sustansia ti suka, arak ken kakasta a makan a nagsubli manipud iti orihinal ken natural a kasasaadda. Maisagana met ti asin iti wagas a pumudot ken makadangran, malaksid pay iti kinapudno a kasapulan nga asin ti bagi, adda kadagiti prutas ken nateng. Saan nga agusar ti permanganate wenno dadduma pay a disinfectant a pangbuggo kadagiti prutas ken nateng.

Liklikan dagiti napudot a kuarto, napudot a kawes ken narugit nga angin. Saan nga agusar ti sabon wenno shampoo, naglaon dagitoy kadagiti kemikal a makadangran iti kudil ken bagi; Agdigos iti nasapa agingga a mabalin.

Saan a mangan dagiti raw vegans kadagiti di natural, naluto, karne ken nataba a taraon tapno... mawawka unay; Saanna nga agkonsumo kadagiti awan serserbina a calorie tapno maiddep iti nalamiis a danum, saan nga agling-et tapno punnuenna ti lugarna iti danum. Kanayonanna, dagiti natural a taraon ket addaan iti umdas a danum a kaduada. Napataud ti nakaparsuaan dagiti natural a taraon iti wagas a napnoda iti danum no kalgaw ken nababa ti danum no kalam-ekna. No mawaw ti maysa a raw eater, iddepen ti wawna babaen ti pannanganna iti pipino wenno kamatis wenno sangatasa a tubbog ti prutas wenno puro a danum ti ubbog. Para iti daytoy a panggep ken tapno mainayon ti danum iti compote kdpy, tunggal sibibiag a parsua ket rumbeng nga agsagana iti maysa wenno dua a baso a danum ti ubbog iti inaldaw. Iti prinsipio, ti sibibiag a mangan saan koma nga ipalubos ti aniaman a kemikal wenno makasabidong a substansia a sumrek iti bagina, uray no bassit unay ti kaaduna; isu ti saan a rumbeng nga uminum iti danum iti gripo. Daytoy a danum ket addaan iti chlorine ken fluoride, ken uray kasano ti kabassitna, gapu ta adda bilegna a mangpapatay kadagiti mikrobio, adda met bilegna a mangdadael kadagiti selula ti bagi ti tao. Sensitibo met dagiti selula ti tao a kas iti mikrobio, alisto met a masabidongan ken mapaayda, mangngeg dagiti napigsa a pammabalaw iti intero a lubong maipapan iti daytoy di umiso nga aramid. Dadduma a tattao ti mangtagibassit iti daytoy a pannakasabidong, alaenda daytoy a danum iti gripo, mangnayon iti sumagmamano a baro a kemikal ken sabidong iti dayta, pagbalinenda a nagduduma ti kolorna ken awaganda dayta iti di alkoholiko nga inumen.

Maminsan iti makabulan, mangiyegkami iti sumagmamano a pitsel ti danum manipud iti ubbog ti Vanak ti Tehran nga asideg kadakami ket usarenmi dayta. Dakkel ti nagdumaan ti raman ken angot ti danum ti ubbog ken danum iti gripo.

Ti panagisprey ken kemikal nga abono ket maysa kadagiti saan a nainsiriban nga aramid dagiti "sibilisado" a tattao iti daytoy a panawen. Sabidong dagiti naagum a tattao ti daga

kemikal nga abono ken artipisial a paaduen ti kaadu ti produkto ket imbes ketdi, pababaen ti kalidadna; agispreyda kadagiti prutas ken nateng no naluom ken ilakoda a dagus kadagiti tattao. Idi agangay, ti doktor a mismo, a nangimbento iti daytoy a panagisprey, makitana ti dakes a resulta ti bukodna a trabaho ket imbes a pasardengenna dayta, iparitna ti pannangan kadagiti prutas ken nateng.

Ita ta kastoy ti kasasaad, saan koma nga usaren dagiti tattao ti pagdaksan ti panagisprey kas pambar ken agluto kadagiti prutas ken nateng. Ngamin, no ti panagisprey dadaelenna ti pateg ti produkto iti kas pagarigan 10%, ti panagluto dadaelenna ti pateg iti 100%, ket maigiddato iti dayta, ad-adu nga amang ti sabidong ti pataudenna iti natay a taraon ngem ti panagisprey. Rumbeng a bugguan a naimbag dagiti tattao dagitoy a nasabidongan a taraon ken maigiddato iti dayta labananda daytoy di natauan nga aramid. Ita, naipangato ti timek dagiti tattao manipud iti intero a lubong. Mangbukelda kadagiti asosasion, agimalditda kadagiti magasin, ken manglukatda kadagiti espesial a tiendaan ken sanatorium ken boarding house tapno pakanen dagiti tattao iti taraon a napataud nga awan ti kemikal nga abono ken pestisidio. Dadduma kadagiti ganggannaet a pasurotko, gumatangda iti daga para iti bagbagida tapno adda pribado a hardin ken mangipaayda kadagiti kasapulanda a prutas ken nateng nga awan ti kemikal nga abono ken agbiagda iti pudno a wayawaya.

Adventure of the Tehran RawVegans Association Inkeddengko nga ipatarus ken

ipablaak ti librok iti Pranses, Aleman, Espaniol ken Arabiko, ken kasta met nga agaramid kadagiti libro manipud kadagiti makapainteres unay a surat ken palawaen ti sangalubongan nga aktibidadko, ngem dagiti gagayyem ken raw foodists ket nangipilit a mangipasdek iti maysa a club idiay Tehran . Kaduami ti sumagmamano a founders, nakaurnongkami iti gatad ti kuarta iti nagbaetanmi, nangisaganakami iti charter ken rinugianmi ti trabaho. Intedko ti dua a dadakkel a kuartok iti ground floor ti pagtaengak nga addaan iti danum, koriente ken telepono a libre iti club ken binusbosko ti dua ket kagudua a tawen iti panangtarawidwid iti club ken raw vegan restaurant. Inummongko dagiti miembro a napudno iti pilosopiak ken iti konstitusion ti komunidadmi, ket aktiboda, timmulongda, nangorganisar kadagiti nainggayyeman a miting, nagsaritada maipapan kadagiti resulta a nagun-odda manipud iti pannanganda a hilaw, nagkolekta kadagiti regalo, ken nag-joke-da a kasla dakkel a pamilia ken iti daytoy wagas a nakaurnongkami iti agarup 900 a miembro.

Maysa a tawen kalpasan ti pannakabukel ti grupo, ni Mr. Javad Ramezani, a nakaro ti sakitna ken naputed ti tianna dagiti doktor ken

duodenum ken nangaramid kadagiti panagbalbaliw iti tianna, immay iti club bayat ti matmatay (sigun iti imbagana) ken nagbalin a miembro, nagbalin a raw eater ken naisalakan manipud ken patay. Interesado unay kadagiti aktibidad ti komunidad ken napili a kameng ti board of directors. Daksanggasat ta dina pulos maawatan ti nauneg ken simple a pilosopia ti raw veganism. Isu ket sagpaminsan a kinunana: "Ti kapanunotak ket saan pay a nakadanon iti panunot ni Aterhov, mabalin a makadanon sadiay iti maysa nga aldaw." Adun a tawen nga ur-urayek dagitoy nga aldaw, ngem awan mamaayna. Kinuna ni Mr. Ramezani: "Saan koma a rauten ni Aterhov dagiti doktor ken medikal a siensia ken kondenarenna dagiti di umiso nga aktibidadda." Ngem awan daytoy nga opinionko ken kayatko nga ibaga kadagiti tattao ti kinapudno.

Idi medio narang-ay dagiti aktibidad ti club, inuksobko ti umuna a kadsaaran ti balayko, innayonko kadagiti immun-una a siled iti kakatlo ti abang nga intukon dagiti broker, ket intedko dagita iti club (kukuak ti kagudua ti balay asawa. Diak makaala ti abang manipud iti kaguduak). Babaen ti bukodko a gastos, nanglukatak iti espesial a ruangan iti kalsada ket nangaramidak iti 30 a metro kubiko a basement a pagidulinan, saan a regular a miting dagiti kameng ti komunidad, nangdutokkami iti board of directors iti sumagmamano kadagiti aktibo a miembro, ken agsasaruno tapno mapaneknekan ken ni Mr. Ramezani nga Isu ket biddut kadagiti panangmatmatna, binay-ak nga isu a mismo ti mangpili iti tabla. Pinilina ni Dr. Mohammad Kaar (Propesor ti Tehran Medical University) kas ti Chairman ti Hunta Direktiba. Daytoy a doktor ket nagsurat ti libro a maawagan iti "Raw Vegetarianism" a napno kadagiti absurdo ken awan kaipapanan a pormula ti laboratorio ken sinayangna ti panawen dagiti agdengdengngeg kadagiti awan serserbina a lektura. Di nagbayag nangpataud iti riribuk iti club a masapul a papanawenmi iti kinamiembro sigun iti Artikulo 29 ti konstitusion ti club. Isu ket napan a kaduana ti sumagmamano kadagiti kapada ti panagpampanunotna a tattaona, nagpuonan ken nanglukat iti maysa a club a maawagan iti "Scientific Raw Vegetarianism" iti Ministers St, tunggal tao ket napukawna ti 40 wenno 50 a ribu a tomans ken inserrana dayta, sumagmamano a tattao met ti nagbabawi iti trabahoda ken nakikadua manen iti clubmi. Saan a nakasursuro ni Mr. Ramezani iti di umiso nga aramidna, ngem maisupadi ketdi, imbes a maysa a doktor, inyegna ti dua wenno tallo pay a doktor iti club tapno agbitla.

No inawatda koma dagiti sasaok nga insuratko tawtawen ti napalabas iti libro a Raw-Eating, sibibiag itan ti kaaduan kadagiti tattao a natay kadagiti nabiit pay a tawen. Kas pagarigan ni Dr. Iqbal, ti pangulo ti sistema ti medisina, .

a nangiyawat kaniak iti korte tapno madusa, ngem isu a mismo ti nadusa iti pudno a biag ket natay. Imbag laengen ta inwaksi ti korte ti reklamo ti sistema ti medisina kas awan nakaibatayanna ket nagdesision a pabor kaniak. Kinuna ti sistema ti medisina a makibiangak iti medikal a "siensia" ngem awan ti aramidek whit kadakuada, ipakitak laeng ti wagas dagiti nakaparsuaan ken daytoy umno a dana ket mangtaginayon kadagiti tattao a nasalun-at ken mangagas kadakuada, ken kas resultana, ti income way of doctors is blocked, ngem awan ti negosiante a mayat iti panagkuarta a negosiona a madadael! Iti libro a "Raw-Eating" a nakaipatarus ti pilosopia ti hilaw a taraon ken babaen ti panangiwanwan daytoy a libro, nabukel ti kagimongan dagiti hilaw a vegan, nadakamat ti sumagmamano a kangrunaan a punto a mangpaneknek iti kinakillo ken makadangran ti medikal a siensia.

Adu ti agpannurayak iti panagayus daytoy nga asosasion ken club ta addan tapno paneknekak no kasano a sinayangko ti amin a panawenko iti innem a tawen, nagtalinaedak nga adayo kadagiti sangalubongan nga aktibidad, nagtrabaho a sipipinget ken nagastos iti kuarta, ngem amin dagitoy a panagregget ket nasayang gapu ta sumagmamano a manangallilaw, innalada ti komunidad, ti club, ken ti restawran agraman amin a sanikua ken muebles manipud kaniak ken kadagiti pudno a kameng ti komunidad ket inyawatna dagitoy kadagiti kalaban. Ni Mr. Javad Ramezani, naulpit ken managayat iti kuarta a nabaknang a negosiante; Saanna a maawatan ti nauneg a kaipapanan ti simple unay ken nagsayaat a pilosopia ti raw veganism, maisupadi iti panagkunak, impagarupna a nasapsapa a makadanon iti destinasionna babaen ti siensia. Namati unay iti opinionna ken sigurado unay iti bukodna a bagi isu nga inkeddengna ti agaramid iti maysa a banag a mangpapanaw kaniak iti club ken mangikabil iti bagina iti lugarko ken ti sientipiko a pilosopiana imbes a ti linteg ti nakaparsuaan. Inkabilda ti libro ni Dr. Majdi a "Eat and become beautiful" imbes a raw eating book ket alaenda ti club babaen ti tulong dagiti doktor. Tapno maragpatna daytoy napeggad a kalat, masapul nga agusar iti ginasut a panaglabsing, panaglabsing iti linteg, panagulbod, pangta, panangpilit, panangipabuya, kdpy.. Umuna, inkagumaanna nga iyadayo kenkuana da MohammadReza Mahtabi ken Manouchehr Safarzadeh (dua a kameng ti board of directors). .

Ni Mr. Mahtabi, maysa nga agtawen iti 28 nga inheniero ti agrikultura a nakalasat iti nakaro a sakit ti bato babaen ti pannanganna iti hilaw a taraon, timmulong a nangtarimaan iti club iti sumagmamano a bulan. Isu ket maysa a talentado nga agtutubo a sipapannakkel nga inaramidna amin a wiring, plumbing, painting ken carpentry ti club babaen ti tulong ti

Ni Mr. Safarzadeh ni Mr. Kalpasanna, innem a bulan nga inmaneharna ti intero a club ken restawran. Isu ket nagadal ti panagisagana kadagiti hilaw nga ensalada ken nagsurat ti libro a napauluan iti "Raw vegan foods, the only human food". Kayat ni Mr. Mahtabi ti mangipasdek iti kompania ti agrikultura para iti kagimongan, ngem saan a nalpas ti planona gapu ta saan a nasarakan ti umiso a daga; Saan unay a nabaknang ni Mr. Mahtabi, ket no inikkanmi koma iti bassit a sueldo tapno maimanehar ti club ken pagtalinaedenmi, saan koma a naaddaan ti clubmi iti daytoy nakalkaldaang a kasasaad, ngem nariribuk unay ni Mr. Ramezani isu a nagtaray kadakami ket imbagana kadagiti gagayyemna: "Mapanak, manganak a naluto ken matayak." Ket kasta met ti inaramidna. Isu ket napan idiay Khorramshahr, nakagun-od ti trabaho idiay banko ti Keshavarzi, immakar manipud iti pagtaengan, gagayyem ken tattao, nagtalinaed nga agmaymaysa, nagluto, ken kas resultana, ti sakit ti batona ket nagparang manen ken nangpapata

Nagtrabaho a sipipinget ni Mr. Manouchehr Saffarzadeh para iti club ken timmulong, ngem gapu ta maawatanna ti nauneg a pilosopia ti raw veganism a kasayaatan iti amin ken kanayon nga indepensana dayta, gapu ta minatmatan ni Mr. Ramezani a kas kabusor, iti kastoy a wagas. Naiwaras ti tabla. Napan ni Mr. Safarzadeh idiay Shiraz ken napan ni Mr. Abulfazl Sadarat idiay Jahrom, ni Mr. Nagtalinaed da Ramezani ken Mr. Kayhani, saan a napateg a tao ni Mr. Abulfazl Kayhani, kabagian ni Mr. Ramezani ken ti nasungdo a gayyemna. Namitlo wenno namimpat a nagbiaheak iti ballasiw-taaw iti aglawlaw daytoy a panawen, dagiti raw vegans awisennak iti intero a lubong, kayatdak a makita, ken no dadduma mapanak kitaen ida. Kadagitoy a kasasaad, nakita ni Mr. Ramezani nga awan ti kargana ti fieled ket rinugianna ti diktadurana. Adda konstitusionmi nga inaramid dagiti aduan kapadasan a jurista a nakakita iti amin ken nangpapigsa iti autoridadko a manglapped kadagita a panaglabsing; Ngem saan nga ammo ni Mr. Ramezani ti linteg. Para kenkuana, ti tarigagayna ti linteg.

Segun iti Artikulo 18, 21, ken 29, da Mr. Ramezani ken Mr. Legal a napapanaw ni Kayhani iti komunidad, ket ilegal ken mapilpilit ti tunggal tignayda maibusor kaniak. No kayatko, mabalinko koma nga inusar ti autoridadko iti umiso a tiempo, ikkatek ida ken alaek ti panangtarawidwid iti asosasion, ngem kas karkarna, adda naisangsangayan nga interesko ken ni Mr. Ramezani gapu iti aktibo ken dinamiko nga espirituna, nangruna nga aktibo ken tumultulong iti asosasion. Nangorganisar iti seminar iti hardinna. Diak kayat a riribuken; Kanayon nga ur-urayek nga awatenna ti biddutna ket agsubli kadakami.

Mabalin nga uyawennak ken imbilangna ti bagina a masirib gapu ta awatenna ti medical science, ngem diak aramiden dayta. Kinunana: "Masapul nga usaren ti maysa ti amin a kita ti pamay-an ken plano tapno makiranget." Dinutokan ni Mr. Ramezani ti maysa kadagiti gagayyem ken kaklasena, ni Mr. Mostaan, kas bookkeeper, nga alaenna amin a kuarta a nakolekta manipud iti pannakailako ti restawran, opisina, ken pannakaikameng iti banko ket ibukbokna iti personal a kuenta ni Mr. Ramezani. Ania ti aramiden ni Mr. Ramezani iti daytoy a kuarta? Awan ti makaammo ken saan a sumungbat iti asinoman. Nangaramid ni Mr. Ramezani iti selio; Iti Domingo ken Martes manipud alas 16:00 agingga alas 20:00 ken iti Huebes manipud alas 13:00 agingga alas 15:00 dagiti lektura ken dagiti pasiente ket libre a naeksamen dagiti doktor ken nutrisionista. Ikabilna daytoy a selio kadagiti polieto nga inyimprentak iti bukodko a gastos, gapu ta saan a mangbusbos ni Mr. Ramezani iti kuarta iti advertising. Nagreklamo kaniak ti sistema ti medisina a makibiangak iti medikal a trabaho, ita ar-aramiden ni Mr. Ramezani daytoy.

Rinugianda ti acupuncture iti club iti apagbiit; Babbai, ubbing, nataengan ken agtutubo, a nakatugaw iti igid ti diding a nakadekket dagiti dagum kadagiti lapayag, agong, bibig, muging, ima ken tumengda a kasla naulimek nga estatua! Ur-urayenda idi a lumlumtaw ti sakit manipud iti murdong ti dagum ket isalakanna ida! Ania a kita ti nakakatkatawa nga eksena ti saan a patauden ti kinaignorante dagiti naluto a tattao? Nangted ni Dr. Nawab iti palawag babaen ti ispiker ti club ket impakaammona a dina umanamong iti opinion ni Hovannessian. Nasayaat unay, Mr. Nawab, no dika umanamong iti pilosopiak, ania ti ar-aramidem iti daytoy a club? Adda minilion a tattao iti lubong a kontra iti raw veganism philosophy, adda kadi karbenganda amin a sumrek iti bukodtayo a club ken agsao a maibusor kadatayo? Idi nangipaulogak iti pakaammo maipapan kadagitoy a pasamak tapno ipakaammok kadagiti miembro, daytoy ti nangrurod ken ni Mr. Ramezani; Sinukatanna ti kandado iti ruangan ti paraangan, a pinallaak ken immulak kadagiti sabsabong, tapno diak makastrek iti paraangan tapno sibugan ti hardin; Nakandaduan ti ridaw ti opisinak ket masapul a manglukatak iti baro a ridaw iti opisinak manipud iti pasilio. Nakandaduan met manipud iti likudan ti pagserkan ti club manipud iti pasilio.

Panawenen tapno agpili iti baro a board of directors. sinaludsod ni Mr. Ramezani dadduma a tattao a mangisagana kadagiti imbitasion. Naisurat dagiti imbitasion ken naikabil kadagiti sobre. Innala ni Mr. Ramezani dagitoy a sobre iti pagtaenganna tapno selioan ken i-postna, ngem awan uray maysa kadagita ti naiposte, isu nga awan

dagiti kameng ti kongregasion ammoda ti maipapan iti pannakabutos ti baro a board of directors. Kadagitoy nga aldaw, inurnong ni Mr. Ramezani ti amin a dokumento dagiti miembro ket impan iti pagtaenganna. Imbilinna idi ken ni Mr. Mostaan a dina awaten ti asinoman kas miembro.

Dakkel a krimen daytoy. Adda nagsaludsod ken ni Mr. Ramezani a kayat ti maysa a partikular a gentleman ti agbalin a miembro, apay a dikay inawat? Ket insungbatna: "Diak nagustuan ti langana." Awan ti diktador ditoy lubong a mayat a mangted iti kasta a naulpit a sungbat. Iti balayna, inawis ni Mr. Ramezani dagiti gagayyem, am-ammona, kaarruba, kabagian, ken dadduma pay a tattao iti panagtitipon ket inikkanna ti tunggal maysa kadakuada iti membership card tapno makastrekda iti club ken ibutosda iti aldaw ti eleksion.

Iti naituding nga aldaw ti eleksion, sumrek ni Mr. Ramezani iti club nga addaan iti grupo dagiti peke a raw eating pretenders ken ti teksto ti baro a konstitusion, nga addaan iti baro a nagan, nga addaan iti baro a sentro ken addaan iti baro a pilosopia, nga impasa ni Mr. Ramezani iti balayna nga addaan laeng iti maysa a "nalimed" a *butos* . Isu ket nangiyam-ammo ti maysa a grupo dagiti doktor ken dagiti dadduma pay nga isu a mismo ket pinilina babaen ti "nalimed" a butos ken kinunana: "Siasinoman nga umanamong, itag-ayna ti imana." Sumagmamano a mersenaryo ti nangitag-ay kadagiti imada gapu iti pannakaklaatda ket ni Mr. Ipakaammo ni Ramezani: "Naaprobaran dayta." Sumagmamano a pudno a kameng ti club, nagprotesta. Simrekak iti club manipud iti balayko ket impakaammok a nabayagen a napagkedkedan ni Mr. Ramezani a makimiembro iti komunidad, isu nga awan ti kalinteganna nga agboto wenno agpili ken mapili. Ilegal ken peke daytoy nga eleksion. Inrehistro ni Mr. Ramezani daytoy nga eleksion ket saankami a nagprotesta gapu ta daytoy baro nga asosasion ket saan a mainaig iti asosasionmi. Daytoy ket baro a komunidad nga addaan iti baro a nagan, addaan iti baro a panggep, addaan iti baro a lokasion, addaan iti baro a konstitusion, nga addaan kadagiti baro a libro, nga addaan iti baro a nangipasdek ken sekretario. Tunggal maysa ket nawaya a mangpili iti kalat para iti bagina, mangurnong iti sumagmamano a kapada ti panagpampanunotna a tattao iti aglawlawna, mangbukel iti kagimongan ken mangirehistro iti dayta; Ngem iti pakasaritaan, saan pay a nakita a ti maysa nga illegal a grupo ket sumrek iti populasion dagiti kalabanna, mangorganisar iti peke nga eleksion para iti bagina, ikkatenna dagiti kangrunaan a nangipasdek iti komunidad, ken alaenna amin a sanikua ti orihinal a populasion. Kasla daytoy no lakuben ti kabusor ti maysa a siudad, sumagmamano nga agnanaed iti siudad ti manglukat iti ruangan sa ited ti siudad iti kabusor. Kontra ti raw eating society ti di umiso nga aktibidad dagiti doktor. Kuna ti Artikulo 17 ti Konstitusion: "Ti pudno a raw vegan never."

agsakit ken saan a kasapulan ti medikal a pannakaagas ken pamay-an."
Maipapan kadagiti aksidente ken pannakadungpar, sanayenmi dagiti raw vegan surgeon nga ag-operate nga awan ti antibiotiko, awan ti serum ken awan ti protina ti animal.

Ibagada kaniak "apay a dikay umanamong kadagitoy a doktor a raw."
mangan ken agsarita maipapan iti hilaw a taraon?" Saan a pudno dayta. Ibaga ni Dr. Majdi kadagiti tattao: "No dadduma mabalinmo a kanen a naluto, awan ti parikut." Ket mangan a mismo, patien ni Dr. Nawab a rumbeng nga in-inut a mairugi ti hilaw a taraon.
Manipud iti langa ken langa ni Dr. Rashti (maysa kadagiti baro a kameng ti board), maawatan a saan a raw vegan. Dagitoy a doktor pinagbalinda ti raw food club a sentro ti advertising ken mangurnong kadagiti kustomer para iti opisinada tapno magun-odda ti kinalatak. Nagbalinen ni Dr. Nawab a chairman ti board of directors, ania ti agbalin a kinapresidentena? Basta pagsasaritaanna ti maipapan iti protina ken bitamina iti maysa nga oras iti makalawas ket daytan? Rumbeng nga idauluan ti presidente dagiti aramid ti club.

Masdaawak no kasano a ni Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti ken dadduma pay a board miembro a pinili ni Mr. Ramezani, uray kasano ti panagkontrada iti pilosopiak, kasano nga immanamongda a makipaset iti daytoy peke nga eleksion babaen iti daytoy nakababain a pannakaipabuya ken ikkaten ni Hovannessian, ti nangipasdek ken permanente a sekretario ti associayion? Sinukatanda dagiti nangipasdek, innalada ti club a pinarsuak ken inmaneharko iti innem a tawen manipud kadagiti imak, ket puersado nga innalada ti club nga addaan amin nga alikamen ken pasilidadna. Saan a kasapulan ti asosasiontayo dagiti "scientific" lectures. No awatentayo ti bilin ti nakaparsuaan *"saan a mangan kadagiti naluto a bambanag, saan a kanen dagiti ayup, mangan iti hilaw a taraon a vegan agingga a kayatmo ken aniaman a kayatmo."* Saantayo a kasapulan a mangngeg ti sabali.

Iladaw ni Mr. Ramezani ti bagina a sientista. No dagiti raw eaters likmutendak ken agsaludsodda, sumrek ni Mr. Ramezani iti saritaan ket agsarita maipapan iti glucose ken glucogen. Maysa nga aldaw, bayat ti panagsusupiat, rinugian ni Mr. Kayhani ti nagsapata kaniak. Inngatona ti imana ket naminlima wenno innem nga impukkawna: "Armeniano, Armeniano, Armeniano, Armeniano." Kasla maysa a kita ti lunod ti Armeniano! Ipagpannakkelko ti panagbalinko nga Armeniano ken maipagpannakkelko ti panagbalinko nga Aryan ken agnanaed idiay Persia. Saan a pulos a dakes ti panangtrato dagiti Armeniano kadagiti kailianda a Persiano ken kanayon a tinagiragsakda ti panagraemda. Ti panangpataud iti gura iti nagbaetan dagiti nasion ti maysa kadagiti kadadaksan a banag. Kasta met laeng ti napasamak ti maysa

aldaw bayat ti miting ti board, bayat ti panagsusupiat, napukaw ni Dr. Kaar ti kinatalinaayna iti apagbiit ket rinugianna nga insapata kaniak a nangngegko laeng manipud iti ngiwat dagiti tattao iti kalsada iti biagko. Naulimek a nakatugaw, a masmasdaaw a mangbuybuya no kasano a napukaw daytoy mararaem a tao ti bagina ken dina maawatan ti ibagbagana. Indissona dagiti imana iti lamisaan ket kinunana: "Sumang-atka ket agtugawka iti kuartom, ditoy ti kukuami, saan a kukuam." Ta iti napalabas a gundaway, nagbabawi iti kababalinna ket inarakupnak, inagkannak ken nagpadispensar, pinakawanko; Ngem iti maikadua a gundaway naan-anay a rimmuar dayta. Masapul a papanawenmi a kaduami ni Mr. Azdanlou, saan laeng a manipud iti board of directors, no di pay ket manipud iti pannakaikameng ti asosasion.

Tapno makarurodnak, saan a nagbayad ni Mr. Ramezani iti abangko iti lima bulan. Maysa nga aldaw bimtak a nauyong iti club ket idi nakitanak a makisarsarita iti sumagmamano a tattao maipapan iti raw-eating, impukkawna "Rummuarkayo ditoy." Kalpasanna, imbilinna iti trabahador a kabarbaro a tinarakenna: "Ibellengmo daytoy." Induronnak met daytoy a trabahador ket intapuaknak iti agdan ti ruangan ti pagserkan, ket natnagak iti daga ket nadungpar ti ulok ti maysa a motorsiklo ket nasugatan. No saanak a raw foodist, na-stroke-ak koma. Napankami iti estasion ti polisia ket manipud sadiay agingga iti medical examiner, kayat daytoy a trabahador nga absolbar ti bagina ket inulit-ulitna iti napigsa: "Kuna ni Aterhov a no sagidem ti lamisaan, kumapuyka." Adu ti nasursurona iti raw-eating! Kayat met ni Mr. Ramezani nga ipakita ti sumagmamano a papeles iti imbestigador, ngem insubli ti imbestigador dagitoy. Sigurado, ni Mr.

Kayat ni Ramezani nga ipakita ti nalatak a konstitusionna ken paneknekan nga isu ti sekretario ti komunidad ken siak ti mangriribuk. Ania ti mabalinko nga aramiden ditoy? Pinakawanko ket rimmuarak; Daytoy kadi ti maudi nga eksena ti komedia wenno trahedia? Saan ko nga ammo; Rumbeng a sumungbat ni Mr. Ramezani. Namin-adu a pinangtaannak nga addanto aramidenna a mangpilit kaniak nga agtalaw manipud Persia a lamolamo! Siguro kaugalianna ta utangna ti biagna iti pilosopiak. Maysa met daytoy a kita ti panagyaman. No damagenda kenkuana: "No kasta, sadino ti ayan ni Aterhov?" Sungbatanna: "Isu ket kontra-siensia." *Ditoy nga ideklarak nga aniaman a pannakadangran ti biag ken sanikua ket manipud kenkuana (wenno isu met laeng a penetrating agents).*

Ti panagimbubukodan ken di nainsiriban a gura ti mangtignay iti dadduma a tattao agingga a dayta ti librok iti telepono a naglaon iti nagan ti amin a miembro

nairehistro ken dua a folder a napno kadagiti English mail (agarup sangaribu) ti awan iti opisinak. Diak maibaga no siasino ti mabalin nga aramid daytoy nakababain ken di maikari nga aramid, ngem ammok unay daytoy nga aramid dayta ti maysa a tao a kayatna ti makikontak kadagiti pasurot ti raw veganism ken mangabuso kadakuada. Nalawag a ti tao a nangtakaw kadagitoy ket saan a mabalin nga usaren dagitoy iti publiko. Siasinoman a nangaramid iti daytoy, inaramidna dayta gapu iti kinaignorante. Pakawanen ken kiddawek a no mariknana ti bassit a kinatao iti pusona, kalpasan a maalana ti kaipapananna kadakuada, i-postna manen kaniak dagitoy a surat; gapu ta dagitoy a surat ket napateg ken napateg unay kaniak ken iti pakasaritaan ti raw veganism iti masakbayan.

Ita ta diak mapan iti club, umay dagiti natratar a tattao iti maikadua a kadsaaran ti villa-ko tapno agyaman ken mangala iti impormasion ken gumatang kadagiti libro. Nangbukelkami iti komunidad nga addaan iti pilosopia a naisurat iti libro ti hilaw a taraon. Asinoman a saan nga umawat iti daytoy a libro ket saan a mabalin nga agbalin a kameng daytoy a komunidad. Dagiti doktor a kayatda ti agbalin a kameng ti raw vegans association, rumbeng nga iserrada dagiti opisinada ken saanda nga agsurat kadagiti reseta wenno sabidong kadagiti pasiente, ngem doktorda kalpasan amin ken dida mabalin nga isuko a naan-anay ti di umiso a pannakaammoda, ket no aramidenda dayta, awan ti aramidenda aramiden ken awan ti maibagana. Aglektiurda iti club-mi maipapan kadagiti bitamina, protina ken properties dagiti mula. Dagitoy a balikas ket awan serserbina laeng, sarsarita, pantasia ken pinarparbo. Idi damo, mamitlo iti makalawas nga aglekturada, idi agangay maysa nga aldaw iti makalawas ken maysa laeng nga oras. Iti saan a mabayag mabannog dagiti tattao a dumngeg kadagitoy a sasao ket maibusdan ti sasao, ania ti sumaruno nga aramidenda? Kasano kaadu ti mabalinda a panangallilaw kadagiti tattao?

No maysa nga aldaw, paunegen ni Ramezani ti panagadalna ken awatenna dagiti biddutna, isardengna ti medi~~kal a *siensia*~~, agsubli iti nakaparsuaan ken agpasakup kadagiti linteg ti nakaparsuaan, silulukattayo nga umawat kenkuana ket diak ikankano no ania dagiti rigat a naaramid kaniak; Awan ti gura iti etika dagiti pudno a raw vegans, manangpakawankami.

Nangatngato ti takder ti Raw-Veganism

ngem amin a rebolusion iti pakasaritaan

Ms. Astrie a kaduana ti grupo dagiti raw-vegan nga ubbing manipud iti orphanage



Maysa a grupo dagiti ubbing a raw-vegan iti pagulilaan ni Nancy Anna Zabler idiay Australia



Arshavir Ter Hovannessian ti naggapuan



Maysa a pagarigan ti pudno a tao, ti nangirugi iti baro a lubong nga awanan sakit, kinapanglaw, bisin, gubat ken pammapatay, maysa a pagarigan ti naan-anay a raw vegan iti maika-20 a siglo, ni ***Anahit,*** *ti 20-ti tawenna nga anak a babai ni* ***Aterhov,*** *a pulos a di nangbusbos iti uray maysa laeng a sangkabassit a naluto ken pulos a di nagtomar iti aniaman nga agas wenno bakuna.*



15 ti tawenna ni Anahit (nakolor a ladawan) .

10 ti tawenna nga Anahit (nakolor a ladawan) .

Logo ti...
Tehran Raw- .

Kagimongan ti Pannangan



Pirma ti

autor

Tehran – 1976 nga

Arshavir Ter Hovannessian, 1999. Siudad ti Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Ibagam iti: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.